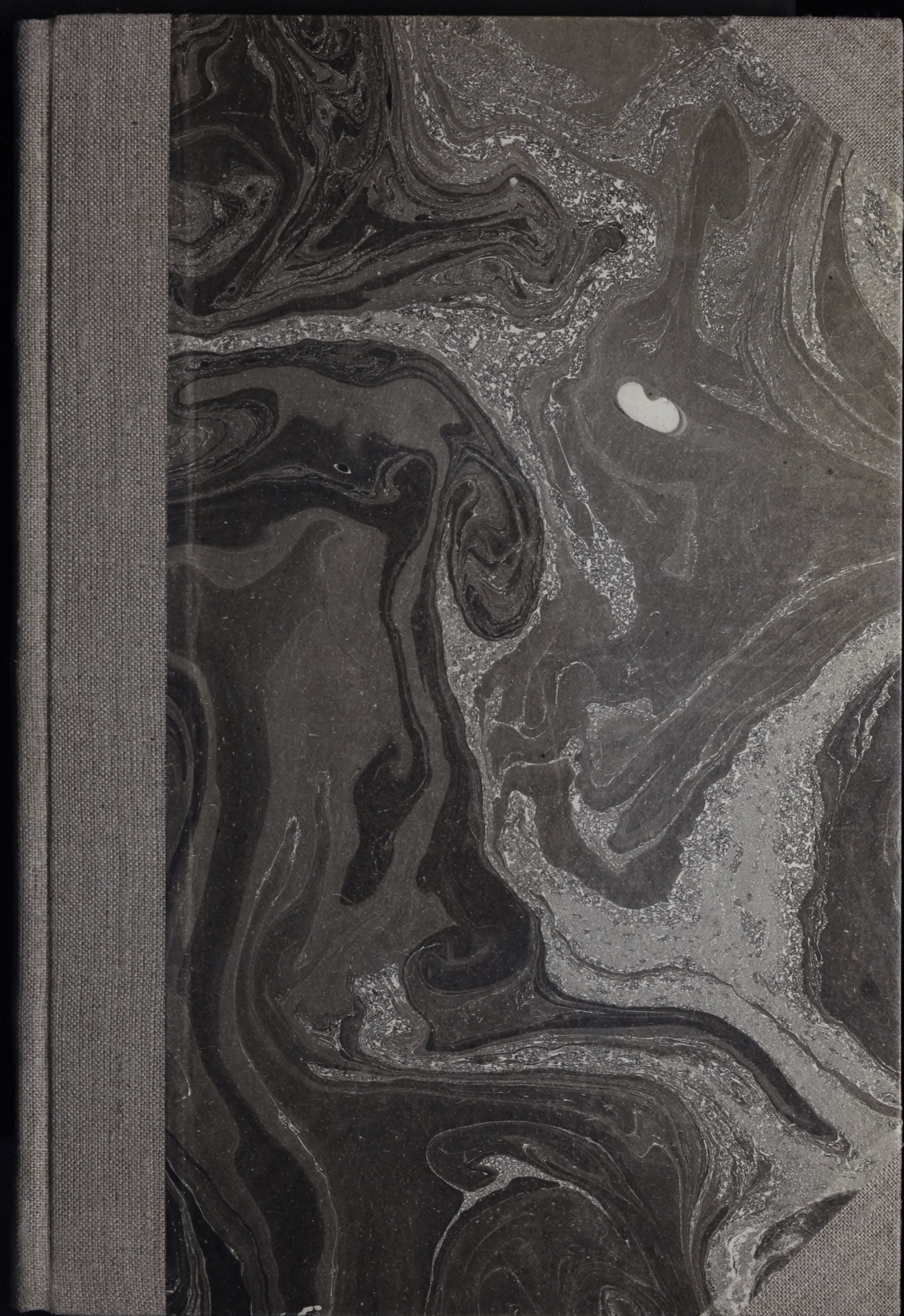
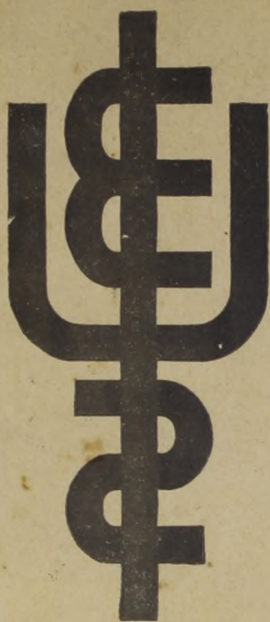




Ku zbawieniu!

PRZYRODZONE

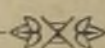
POKARMY CZŁOWIEKA

i

WPŁYW ICH NA DOLĘ LUDZKĄ.

NAPISAŁ

MOES-OSKRAGIEŁŁO.



W WARSZAWIE
TŁOCZONO U BRACI JEŻYŃSKICH
ulica Nowolipki Nr. 9.
1888.



Ku zbawieniu!

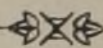
PRZYRODZONE POKARMY CZŁOWIEKA

i

WPŁYW ICH NA DOLĘ LUDZKĄ.

NAPISAŁ

MOES-OSKRAGIEŁŁO.



W WARSZAWIE
TŁOCZONO U BRACI JEŻYŃSKICH
ulica Nowolipki Nr. 9.
1888.

Дозволено Цензурою.

Варшава, 13 Февраля 1888 года.

KOBIECIE

SŁOWIAŃSKIEJ

DZIERŻĄCEJ W *SWYM* RĘKU PRZEWAŻNIE DOLĘ

LUB NIEDOLĘ PLEMIENIA SWEGO

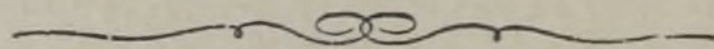
POŚWIĘCA TĘ PRACĘ

AUTOR.

SPIS RZECZY.

JARSTWO SUROWE.

JARSTWO GOTUJĄCE.



WAŻNIEJSZE OMYŁKI W TŁOKU,

którе przed czytaniem poprawić należy.

Str.	*Wiersz od góry:*	*Jest:*	*Powinno być:*
5	2	zgotowością	z gotowością
5	5	poznajemy; dopiero	poznajemy dopiero
9	5	dlaniej	dla niej
9	22	podpdrządkowuje	upodwładnia
15	12	Bakon	Bacon
15	17	Alkot	Alcott
16	21	wyjątkuowocożerne	wyjątku owocożerne
22	4	dobrych	doborowych
25	1	wydzielinami	wydalinami
25	6	do przygotowania	dla przygotowania
27	17	Tak; zyskałoby	Tak zyskałoby
27	22	żywić i żyć	żywić się i żyć.
29	2	„ścisle“	„ściśle“
29	6	pojedynczych	pojedyńczych
30	3	do usposobienia	do udoli
41	16	sżereg	szereg
41	21	żabicia	zabicia
41	25	trupów, instynktowo'	trupów instynktowo,
42	24	ksanto kreatyniną	ksantokreatyniną
48	4	tłumaczy my	tłumaczymy
48	7	wentyłem	wentylem
52	32	jakto	jak to
54	9	wroga	wroga życia
55	4	(z boku) tytuniowego	tytoniowego
62	8	niedodokrewnością	niedokrewnością
64	38	zapalać	zapalić
74	13	przekonywują	przekonywają
79	16	czuje	czuję
83	22	je	ich
84	21	kruszca	kruszcu
86	26	nie mają	mają
87	1	lub mniej okrasy	lub innej okrasy
90	28	bo 33%	bo 3,3%
91	25	Lover	Lower
91	30	„Bromographie“	Bromographia“
93	17	szczególniej	szczególnej
93	19	myśleé	myślec
97	25	powinne	powinny
100	12	saturcia	satureja
115	1	XV	115
119	5	iacinać	nacinać
119	14	ugruzlonymi	ugruzłonymi
121	29	przestrono	przestronno
123	12	maslanym	maślanym
127	37	pażł synie	aż spłynie
132	38	potem	potym
133	29	rumianaba bka	rumiana babka

Ty człecze i narodzie sam stwarzasz swoję dolę:
Choroby, nędzę, piekło — raj, zdrowie, lub niewolę.
Chcesz szczęścia Ty dla siebie? bezmyślnie go nie łam —
Chcesz Ty być z mąk wybawion, to zbaw się jeno sam.

Pisałem w Bojarowie na początku
r. p. 1888.

JARSTWO SUROWE.

I.

WSKAZÓWKI INSTYNKTOWE, t. j. UCZUCIOWE: JAK ŻYWIĆ SIĘ MAMY.

Dziwnie chaotyczne pojęcia panują w najważniejszéj sprawie życia naszego: w sprawie żywienia się. Koń, wół, osioł, najpodlejszy robak, nie tknie tego, co mu szkodzi, wie jaknajdokładniéj, jaki pokarm jest dla niego właściwy—przyrodzony; jeden tylko człowiek, ten „król stworzenia", ten rozum nad rozumy, nie wie, jak żyć, nie umie rozróżniać szkodliwego od pożytecznego.

Instynkt i rozum.

No, to przecież nic dziwnego, powie niejeden. Zwierzęta mają „instynkt", a człowiek go nie ma, zastąpić go musi rozumem, nauką!? Tak to się gada, tak to bezmyślnie za panią matką (lekarzami—„uczonymi przyrodniętami") klepie pacierz.

Zastanówmy się. Zwierzęta mają instynkt.

Co to jest ten instynkt? *Instynkt jest to zmysłowa zdolność wszystkich stworzeń, rozróżniania pożytecznego od szkodliwego za pomocą uczucia przyjemności i przykrości; zdolność szukania pierwszego, a unikania drugiego, mająca na celu utrzymanie życia.* Powiedziałem, iż instynkt jest *zmysłową* zdolnością. Któreż to zmysły służą instynktowi? Gdy psu rzucimy kawałek chleba, małpie damy coś do zjedzenia, albo wołowi podamy garść ziela co te zwierzęta przedewszystkim czynią? Obwąchają podaną rzecz, potym ją ostrożnie smakują i, albo zjedzą, albo jéj nie dotkną.

Badanie strawy.

Jakimi więc zmysłami posługiwały się zwierzęta przy badaniu podanéj strawy? Najpierw *powonieniem*, a potym *smakiem*.

Zmysły chemiczne.

Czymże się odróżniają te dwa zmysły zasadniczo od pozostałych trzech: wzroku, słuchu i czucia? Tym, że pierwsze są zmysłami *chemicznymi*, drugie zaś *fizykalnymi*. Otóż te dwa zmysły chemiczne: smak i powonienie stanowią instynkt; one to stoją na straży bezpieczeństwa całéj przyrody zwierzęcéj. Czy człowiek te dwa zmysły ma na równi z innymi zwierzętami? Niewątpliwie. W takim razie ma téż i ten sam instynkt, lecz o tyle nie działający, o ile smak i powonienie są zepsute. Wódka i tytoń są szkodliwe, dla tego téż źle smakują i źle pachną; ale tylko tym, którzy zachowali jeszcze całą świeżość i czystość swych zmysłów chemicznych: dzieciom i kobietom, nie będącym do nich przyzwyczajonym. Przyzwyczajić się można do wielu rzeczy, nawet do takiego stopnia, że ser wtedy dopiero zaczyna smakować, jak nawpół zgnije i robactwo w téj smrodliwéj rojowiźnie się lęgnie. Ale czy w takim razie już nie szkodzi, dla tego że smakuje? Stanowczo szkodzi, tak jak wyskok (alkohol), zastrzyknięta koka, lub morfina. Uczucie rzekoméj przyjemności jest tylko chwilowe, dopóki trwa stan sztucznego podniecenia przytępionych nerwów. Jest to to samo, co bat na zmęczonego konia — a czy dla tego batogi są posilającym pokarmem? Następstwa są tym smutniejsze. Powołując się na instynkt, mówi się téż wyłącznie o zdrowych, nieskażonych zmysłach chemicznych. Kto ich nie ma, łatwo do nich wrócić może przez powrót do prawidłowego sposobu życia. Jednakowoż powonienie nasze i smak, jakimi one jeszcze są, znakomite nam oddawać mogą jeszcze usługi; tylko przyzwyczajajmy się znowu ich używać. Przy odpowiednim sposobie życia wkrótce dojdziemy znowu do takiéj wprawy, że szkodliwe od pożytecznego na równi rozróżniać będziemy mogli z psem i koniem. Każdy wół, między dziesiątkami różnych, traw z niechybną pewnością za pomocą powonienia i smaku wybierze to zawsze, co mu istotnie służy; szczawiku i kwaśnych lub gorzkich traw nigdy nie ruszy — wybiera same słodkie. Koń, mając wybór: stęchłego, lub w jakikolwiek sposób zanieczyszczonego siana ani się dotknie. — Żadne zwierzę „gorącego“ nie ruszy. — Dziecię instynktownie szuka piersi matki, bo mu pachnie i smakuje. Każde dziecko podany mu pierwszy łyk rosołu, lub pierwszy kęs mięsa wypluwa, a na pierwsze piwo i kawę niemiłosiernie się krzywi; dopiero jak troskliwa matka zmusza je głodem, t. j.

Instynkt i czystość zmysłów.

Nieskażone zmysły chemiczne.

Instynkt zwierzęcy i niemowlęcy.

niedając mu nic innego, do przyjmowania tych tworzyw, to jużcić powoli się przyzwyczaja, ale kosztem zdrowia. Tak zwane dziecinne choroby, podczas ktorych ustrój pragnie koniecznie pozbyć się połkniętych szkodliwych tworzyw, a zwłaszcza też wdychanego złego powietrza pokojów dziecinnych, są li skutkiem téj rzekoméj troskliwości matek. Dziecko mając wolny wybór między mięsem, rosołem, piwem, winem, kakao i *dojrzałymi* owocami lub jarzynami, niechybnie, wiedzione zdrowym jeszcze instynktem, rączki wyciągnie po dwa ostatnie pokarmy. Która to matka tego jeszcze nie doświadczała? A któréj choć raz dało to do myślenia? Któremu dorosłemu nawet człowiekowi smakuje kawa, herbata lub kakao bez cukru lub śmietanki i mleka? Czyż cukier nie dodaje się do wszystkiego, żeby otsrzegający instynkt oszukać? Przyrodnik Levaillant podczas podróży swych po Afryce, owoce i korzenie, jemu i jego czarnym towarzyszom nieznane dawał zawsze do oceny małpie, którą umyślnie w tym celu z sobą prowadził. Jeżeli małpa je zjadała, wtedy wiedziano, że są smaczne i zdrowe, jeżeli je odrzucała, że są szkodliwe.—Otóż, stosując to wszystko do pytania, **co** jeść powinniśmy, żeby w zgodzie żyć z prawami przyrody naszéj, przychodzimy do wniosku nader jasnego: że w téj mierze pierwszą wskazówkę daje nam **zdrowy** instynkt—zmysły powonienia i smaku. Nauczmyż się używać znowu swego nosa i języka.

Matki wobec instynktu dzieci.

Zdrowy instynkt jako przewodnik.

Rzecz dziwna, że ludziska nad tym się nie zastanawiają, na co przyroda zaopatrzyła nas w zmysł smaku i powonienia—w nos? Żeby czuć, wąchać!! No dobrze, ależ jaki ztąd pożytek? Wszak lepiéj by było, żebyśmy złych zapachów i złego smaku wcale nie czuli! Otóż sęk, a w sęku dziura. Właśnie dla tego czuć mamy, żeby unikać niebezpieczeństwa: albowiem co nam śmierdzi,—potrawa, powietrze, cokolwiekbądź—lub źle smakuje, to stanowczo jest dla nas szkodliwe. Co nam pachnie *i* dobrze smakuje, to idzie na nasz pożytek. Nie darmo przyroda umieściła nos nad ustami. Każda potrawa przechodzić powinna przez jego cenzurę. Gdziekolwiek wchodzimy, do czegokolwiek się zbliżamy, naprzód zawsze kroczy nos, jako straż bezpieczeństwa. On daje nam znać, czy powinniśmy jaknajśpieszniéj się cofnąć przed nieprzyjacielem, zabezpieczyć się od towarzystwa istoty, któréj woń jest dla nas szkodliwa,

Znaczenie nosa.

albo téż uwiadamia nas, że okoliczności nam sprzyjają. Wieleż to razy ratował nam nos zdrowie, a nawet życie, każąc umykać gwałtownie przed czychającym napastnikiem? lub rzucić coś niebezpiecznego, cośmy zjeść mieli? Nos wielkim jest dostojnikiem; *on* to nadaje przeważnie całéj twarzy, całemu człowiekowi, wybitne piętno. Szanujmy więc nos, oddajmy mu należne mu prawa, i otaczajmy go pieczołowitością na jaką zasługuje.

Siła powonienia ludzi.

Są ludzie, którzy nosa, czyli powonienia nie mają; ci zawsze są niezdrowi. Są inni, którzy mają jeszcze tak silnie rozwinięte, t. j. czyste powonienie, że ludzi jak pies, po zapachu z zawiązanymi oczyma poznają; że, obwąchawszy jaki przedmiot, powiedzą, kto (ze znajomych) miał go w ręku, lub kto przedchwilą i dłużéj w pokoju się znajdował*. Ludzie o tak zdrowych zmysłach chemicznych, zwykle bardzo są zdrowi, bo nigdy nic nie spożyją, co im nie pachnie (haut-goût'owe czyli gnijące mięsiwa i sery, łajno kwiczołów i t. p.), a nawet przymuszać by się do tego nie mogli; nigdy tam nie przebywają, gdzie choć najlżejsze smrody powietrze zatruwają.

Sympatyja i antypatyja.

Sympatyja i antypatyja udziela się nam za pomocą powonienia. Są rośliny czujące do siebie antypatyją—ich zapachy się ze sobą nie godzą. Sadzone obok siebie obydwie marnieją. Inne, sobie sympatyczne, jak np. winorósl i szczypiorek lub pory, przy sobie nader pomyślnie się rozwijają. Koń i świnia w jednym miejscu razem chowane, razem chorują; zaś kozioł trzymany w stajni udziela zdrowia koniowi, i sam odeń go bierze, bo wzajem sobie pachną. Tak samo jest z ludźmi. Czujący do siebie antypatyją, wzajem sobie śmierdzą. Dla tego téż małżeństwa, wzajem sobie nie pachnące, są najnieszczęśliwsze, choćby istotnie bez widocznéj przyczyny, a potomstwo ich jest marne. Unikać trzeba niesympatycznéj woni, czy to człowieka, zwierzęcia lub rzeczy; albowiem lotniwa udzielają się naszéj krwi bezpośrednio, czyniąc tam niebezpieczne zaburzenia

Przykłady ostrości zmysłów.

* Ostrość zmysłów dochodzi czasami do stopnia zadziwiającego. Eckarthausen („Zur Magie" str. 105;—więcéj przykładów w „Die mystischen Erscheinungen der menschl. Natur" prof. Pertyego) opowiada o człowieku, który tak silne miał powonienie, że rzeźników, myśliwców, i każdego, który krew przelewał, zaraz przy wejściu do pokoju poznawał.—Bydło poznaje rzeźnika w oborze lub na pastwisku zdaleka, i chroni się przed nim. Znany Kaspar Hauser czuł zapach rosnącego tytoniu na wiorstową odległość; sprawiał on mu przykre wrażenie i kichanie. Jeżeli do jego potraw jarskich dodawano dla doświadczenia, choć kilka kropel rosołu, to natychmiast to poczuł, i potrawy już jeść nie był w stanie.—Dzicy poznają pociemku ludzi swego pokolenia lub rodziny swéj.

lub, jeżeli były sympatyczne, dodatnio działając. Niezrównany nasz druh „nos“ objaśnia nas zawsze zgotowością nieustanną.

Znaczenie smaku.

Na czym nos się nie pozna, na tym poznaje się język— zmysł smaku. Są bowiem rzeczy, które wyraźnego zapachu nie mają, jak np. sól. Smak ich poznajemy: dopiero po rozpuszczeniu ich na języku, albowiem „corpora non agunt nisi fluida, aut volatilia;” t. j. ciała nie działają inaczéj, jak w stanie płynnym lub lotnym. Co z pozoru niéma żadnego zapachu lub smaku, od tego trzymajmy się zdala. — Co nam tedy śmierdzi lub źle smakuje, to nam szkodzi.— Co nam dobrze pachnie i dobrze smakuje, to służy. — Zarzucić mi można, że przecież rosół świetnie pachnie, a jednak według zasad jarskich ma być szkodliwy. Zapewne, że pachnie, ale to właściwie nie rosół pachnie, lecz warzywa w nim gotujące się. Ugotujcie rosołu bez warzyw, a wcale pachnieć nie będzie. Ugotujcie rosół tylko na warzywach, a całe mieszkanie zapachnie, i ślinkę wam do ust ściągnie.—Indyki i zając pachnie! woła drugi. Nie prawda, w stanie surowym, jako trup, i jeden i drugi nie miły mają zapach, a w stanie pieczystego to głównie tłuszcz (masło) i dodatki pachną. Każdemu zaś człowiekowi o zdrowych zmysłach chemicznych, tak tłuszcz smażony jak i mięso pieczone śmierdzi, zwłaszcza niemowlętom i chorym na chorobę z ostrym przebiegiem, podczas któréj ustrój gwałtownie się oczyszcza, i tym samym odurzone władze instynktowe przychodzą do siebie.

II.

WSKAZÓWKI ROZUMOWE t. j. ROZSĄDKU I NAUKI, JAK ŻYWIĆ SIĘ MAMY.

Instynkt i rozsądek.

Powiedziałem. że *pierwszą* wskazówkę względem pożywienia daje nam *instynkt* — własna nasza przyroda. Są więc jeszcze i *inne* wskazówki; te daje nam rozsądek i nauka.— Gdy człowiek zachoruje, nabywa o chorobie świadomości przez uczucie bólu. Wtedy to usilnym jego staraniem, przed którym wszystkie inne chwilowo ustępują, jest przywrócenie sobie zdrowia. Człowiek mocuje się z cierpieniem, pragnie ujść przed nim, z mąk swych i katuszy pragnie *wybawienia*. Jeżeli sam sobie

już poradzić nie może, posyła po wybawiciela—lekarza. Tak jak dziś, było po wsze czasy. Skoro człowiek zbiorowy, czyli ludzkość, chorować, cierpieć zaczęła, najusilniejszym pragnieniem jéj stawało się wybawienie od mąk, które z biegiem czasu coraz głębiéj w życie jednostek i społeczeństw wnikać zaczęły. Przeobraziły się onė z czasem w stan przewłoczny ogólnego rozgorączkowania, rozdrażnienia i namiętności,—rodzących chęć używania, zawiść, kłótnie, walki i boje czyli wojny. Zaczął więc umysł ludzki wytężać się, jak złemu zaradzić? I powstało badanie, a w następstwie „uczona" nauka. Ale ta nauka od samego początku szła manowcami, dla tego złemu nigdy zaradzić nie umiała. Ludzkość zaś wybawioną ze swych cierpień koniecznie być chciała. Powstawali tedy od czasu do czasu mężowie, wielcy duchem i sercem, których bystry umysł przenikał do właściwych przyczyn złego. Oni to kazali słowa prawdy, tłumaczyli istotę nędzy i jéj pochodzenie, oni to przykładem własnym i słowem nawracali, stawali się prawodawcami, założycielami religiji*; a byli nimi głośni mędrcy świata: Konfu-tse, Zoroaster, Buddha, i wielu pomniejszych. Największym zaś zbawicielem był Chrystus Pan: Nauka jego mogąca i mająca wybawić ludzkość, poszła w poniewierkę; słuchają jéj ludzie i... grzeszą daléj, daléj brną w błocie cierpień i rozpaczy.—

Nauka na manowcach.

Powiedziałem, że nauka poszła manowcami. Otóż od samego zarania jéj powstania, zaznaczyć trzeba, że szła ona w dwóch przeciwnych sobie kierunkach. Powstał *materyjalizm*, chcący zagadnienia życia rozwiązać na podstawie czysto fizycznéj i zapomocą pięciu zmysłów, t. j. wyłącznie za pomocą sił *rozumowych*. Jako naturalne przeciwieństwo do materyjalizmu powstał równocześnie *idealizm*, który zagadnienia życia rozwiązać pragnął na podstawie duchowéj, za pomocą wyobraźni t. j. sił *uczuciowych*. Już ta okoliczność, że każdy z tych kierunków naukowych, czyli „zapatrywań się na świat" znalazł od razu bezwzględnego przeciwnika, jest dowodem, że oba są na błędnéj drodze. Oba zaś wynikają jeden z drugiego. Materyjalizm z biegiem czasu najprzeróżniejsze na siebie brał szaty, różnie

Materyjalizm i idealizm.

* Religija—religio znaczy powrót do Boga, powrotne związanie się z nim, a za tym powrót na łono przyrody, powrotne oddanie się pod jéj prawa, w którym to powrocie leży całe zbawienie, gdyż choroby i nędza są tylko skutkiem odstąpienia od tych praw.

się nazywał, coraz to nowe tworząc teoryje, a nie mogąc wydobyć się z błędnego koła swych przeciwieństw. Dziś został „monizmem“. Ostatnim zaś wyrazem jego mądrości jest uznanie zasady „*walki*”, „*walki o byt*”, uznanie tedy cierpienia za nieuniknioną potrzebę przyrodzoną, t. j. za prawdę przyrodzoną! Do takiéj doszliśmy ohydy, do zaprzeczenia wszelkiéj sprawiedliwości przyrodzonéj, ostatecznie „*ładu*” (harmonji) w wszechświecie, tego pierwszego warunku jego istności! Albowiem „walka“ wszak jest przeciwieństwém „ładu”. Materyjalizm opiera się w wywodach swych na pozorach, gdyż *walka w przyrodzie jest nieprawidłowością* wywołaną przez człowieka, o czym kiedyindziéj. Walka o byt.

Idealizm zmieniał szatę swą na równi z materyjalizmem wielokrotnie, zawsze zaś stanowił „kult“ (fetyszyzm, bramanizm, budaizm, mahometanizm), a w ostatnich tysiącznych latach oblekł się u nas w szatę kościelnego chrześcijaństwa w przeróżnych odmianach swojich. W idealizmie tkwi tyleż fikcyji i dla tego przeciwieństw, co i w materyjalizmie. Bez tego ostatniego, idealizm jest niemożebny; gdyż to, czego materyjalizm dać nie może, ostatni przynajmniéj obiecuje w życiu przyszłym.—Jeżeli materyjalizm i idealizm wzajem *dla siebie są krańcowymi kierunkami*, to **prawda**, jak zwykle, leżeć musi między nimi. I tak jest w istocie! Tą prawdą jest „teleologizm“, mianowicie teleologizm w oświetleniu jarskim. Materyjalizm i idealizm są mylne jako systemy filozoficzne, jakkolwiek wiele zawierają prawdy w szczegółach. Natomiast teleologizm jest prawdą, jako system, jakkolwiek zawiera błędy w szczegółach. Te błędy zaś jarstwo z połączonymi siłami rozumowymi i uczuciowymi, czyli *rozsądkiem*, stara się usunąć, co w rzeczach głównych już mu się udało. Teleologizm jarski, jest zapatrywaniem się na świat, stojącym na wyżynie między idealizmem i materyjalizmem; jest on wytworem władz wzajem się kontrolujących: rozumowych i uczuciowych. Uznaje on tylko to, na co między jednymi i drugimi następuje zgoda. Materyjalizm i idealizm nigdy do rozwiązania zagadnień życia się nie przyczynią; dla tego, że pierwszy życie bada w martwocie (w laboratoryjach), drugi zaś, że téj martwoty trzyma się w literze, (ślepa miara). Tylko teleologizm jarski bada życie na życiu.—Teleologizm w oświetleniu jarskim jest to zapatrywanie się na świat, uznające, że nic w przyrodzie się nie dzieje bez pewnego celu. Wszelki twór

Teleologizm.

Stanowisko idealizmu i materyjalizmu.

ma swoje przeznaczenie; temu przeznaczeniu służy, tworzy i odtwarza się (formuje i reformuje się) w kierunku ku doskonałości, według odwiecznych praw przyrodzonych. Tworzywo przyrody i te prawa nimi rządzące, są dziełem najwyższéj doskonałości, pierwszéj przyczyny wszechrzeczy, którą zwiemy Bogiem. Bóg, tak samo, jak nieskończoność w przestrzeni i w czasie jest dla nas niepojęty, dla tego, że ograniczone nasze władze, bezgraniczności pojąć nie zdołają. Dla tego téż zbadanie życia tak samo dla nauki pozostanie na zawsze niezbadanym, jak źródło jego: Bóg. Bóg rządzi za pomocą praw swych w doskonałym ładzie, i tym samym wyklucza osobiste wdawania się swoje w sprawy świata, lub składających go jednostek (ludzi); gdyż inaczéj przypuścić musielibyśmy, że prawa te nie są doskonałe, coby się sprzeciwiało istocie Boga. — Jeżeli więc świat jest doskonałym dziełem istoty doskonałéj, dla czego istnieje w nim walka, tyle niedoskonałości, tyle cierpień, katusz i mąk? Na te zagadnienia daje nam niechybną odpowiedź wielka „*Księga objawień*“, przez którą Bóg do nas przemawia. Ta księga święta jest bezpośrednim Jego dziełem, a jest nią *przyroda*. Księga Boga zawsze jest otwartą, czytać w niéj może każdy, kto czytać chce i czytać się nauczył. Po wsze téż czasy, czerpali mędrcy wszystkich narodów w jedynym tym źródle wszelkiéj mądrości, wszelkiego objawienia, i znalezione prawdy składali w tak zwanych, „*księgach świętych*“, jakimi są „Księgi Wedy“ (wiedzy), „Biblija“ i inne. Do bibliji najwięcéj cennych podań i wiadomości dostało się z indyjskich i egipskich krain, mianowicie téż znamienne podania o stworzeniu świata i pierwszych praw Boga, które dla dziejów przyrodniczych niezrównaną mają wartość. Ponieważ zaś księgi wschodnie, starsze od Biblii, nie są dla mnie przystępne, ograniczam się w wywodach swych na téj ostatniéj, jako na księdze mądrości ludzkiéj, nie zaś jednego plemienia. Biblija z powodów powyższych jest znakomitym dziełem przyrodniczym, jakkolwiek wiadomości w niéj zawarte, w skutek kwiecistych wschodnich sposobów wyrażania się, dla nas zrazu czasami są niezrozumiałe. Ale o to idzie, żeby perły prawdy w niéj zawarte z pomiędzy przykrywającego je kwiecia wyszukać, owe prawdy zrozumieć, a nie tłumaczyć ich sobie błędnie. Tyle dla przygotowania następnych stronnic. Tymczasem zacząć muszę z innéj beczki.

Bóg.

Przyroda jako księga objawień.

Kara.

Jeżeli dziecko bierze od matki rózgą, lub malec od ojca 25 odlewanych bez dywanu, to nie dla rozweselenia rodziców, lub dla własnéj uciechy, lecz za nieposłuszeństwo, lub za jakie przewinienie przynoszące szkodę jemu samemu, (łakomstwo) lub komu innemu. Kara nie została wymierzona dłaniéj saméj, lecz jako środek poprawczy — dla lepszego upamiętnienia złych skutków wykroczenia. Tym samym daje się winowajcy możność uniknienia w przyszłości grzechu, przez świadomość skutków. Prawa rodzinne mają ten sam cel, co prawa społeczne: ustanowienia ładu dla korzyści jednostki i ogółu.

Znaczenie kary.

Wykraczającym przeciw tym prawom społecznym, władza społeczna (państwowa) wymierza dotkliwą karę; raz, jako środek poprawczy, a powtóre, jako środek odstręczający dla drugich, czynienia rzeczy zabronionéj, czyli szkodliwéj. Tak samo zupełnie postępuje sobie z nami najwyższa władza tego świata, przyroda; a raczéj człowiek, choć może nieświadomie, na niéj się wzorował. W całym gospodarstwie przyrodzonym istnieć musi dla jego pomyślnego rozwoju „*ład*“ (harmonija) nieomylny. O ładzie tym stanowią prawa przyrodzone wszechświata, którym i dola człowieka, jako jego cząstki, podlega.

Wolna wola człowieka.

Jeżeli człowiek zakresem władzy swéj nad sobą samym, czyli „wolną swą wolą“ tym prawom się nie podporządkowuje, czy to świadomie, czy nie świadomie; jeżeli człowiek te prawa przestępuje, to kary nigdy nie ujdzie. Kara budzi w nim świadomość **że** zbłądził i **gdzie** zbłądził, a kara jest ostrzeżeniem, które ma go nazad sprowadzić na właściwy tor życia. Tak uczy się człowiek rozróżniać, co dlań jest dobrym, co złym. Jeżeli zaś na to ostrzeżenie nie uważa, to kara staje się dotkliwą, i człowiek pojedyńczy lub zbiorowy (ludzkość) sobie samemu przypisać musi winę, jeżeli choroby, mory, bieda, rozszalałe namiętności, walki, wojny i nędza wszelakiego rodzaju trapić go zaczynają; albowiem wiekuiste prawa są właśnie wiekuiste, nieubłagane i niemożliwe do obejścia jakąkolwiekbądź dowolnością ludzką.

Znaczenie bólu.

Ból zarówno indywidualny, jak społeczny i narodowy, jest niezbędnym i jedynym sposobem poprawczym, który ludzi przyprowadza do opamiętania się, który od złego odstręcza, a do dobrego nawraca. *Ból jest to chłosta, bez któréj ludzie nie przychodzą do właściwego opamiętania, do rozsądku.* To właśnie jest ową bezgraniczną miłością wszechprzyrody, która tymi karami człowieka

chce tylko zniewolić do rozsądku, t. j. do rozmyślania i do poznania przyczyny swéj nędzy, którą tylko znajdzie w wykroczeniu przeciw prawom przyrodzonym, którym podlega. Tak urabia się sąd człowieka o tym, co dobrym jest, co złym; uczy się poznawać grzech i brzydzić się nim; tak urabia się jego sumienie. Grzechem bowiem jest to wszystko, *co jakiemukolwiek stworzeniu*, pośrednio lub bezpośrednio, szkodę na zdrowiu przynosi, i tym samym rozwój ku doskonałości wstrzymuje. Poznawanie praw wiekuistego porządku świata, przez które Bóg nam się objawia, podporządkowanie się im, nawyknienie do nich, t. j. życie w wierności dla Boga, to człowieka prowadzi do niego, a wszystko, co nas prowadzi do Boga, jest religiją.

Grzech.

Bóg i religija.

Jarstwo, o ile dziś obraca się przygotowawczo w teoryi na tle naukowym, niebawem stanie się teozofiją. **Jarstwo jest odwieczną prawdziwą religiją**, którą ludzie bezustannie, dla dogadzania sobie przerabiają. Gdy kara za to ich dosięga w stopniu najwyższym, gdy żadne mędrkowanie już pomagać nie chce, wtedy ludzie wyciągają ręce po wybawienie, i wtedy ukazują im się owi mędrcy reformatorzy, którzy tę prawdę wiekuistą z ludzkich brudów, czyli ludzkiego mądralstwa oczyszczają, i wtedy staje się ona znowu na czas jakiś godłem pokoju, zdrowia i szczęścia. **Naukowe jarstwo jest religiją przyszłości**. Miłość jest podstawowym prawem rozwoju tworów w przyrodzie. O tym wiedzieli mędrcy i prawodawcy religijni wszystkich czasów. Dla tego téż pierwszym przykazaniem buddhyzmu jest: „Nie zabijaj". U Żydów i Chrześcijan jest ono również pierwszym przykazaniem, jeśli zważymy, że pierwsze 4 mówią tylko o powadze. Starożytnych Słowian obowiązywało takie samo przykazanie. *Wszelka nauka i wszelkie dogmaty nie mające tego morału za podstawę, schodzą na błędne drogi.*

Jarstwo i teozofija.

Znaczenie miłości w przyrodzie.

Logiczne rozmyślanie nad tym, co jeść powinniśmy, na tle anatomiji porównawczéj, fizyjologiji, etyki, antropologiji, ekonomiji, religiji, a zwłaszcza higijeny, zniewala nas do wniosku niczym nie zbitego, że człowiek z przyrody swéj nie jest zwierzęciem mięsożernym (drapieżnym) jak kot, pies lub sęp, ani trawożernym, jak wół, koń, lub wielbłąd, ani wszystkożernym, jak świnia lub niedźwiedź, lecz że jest czym innym, mianowicie zwierzęciem owocożernym, podobnie jak najwyżéj rozwinięte małpy, t. j. człekokształtne (prymaty): goryl, szympans i oran-

Jarstwo i nauka.

gutang), najbliżéj niego stojące. Wszystkie szczegóły budowy ciała naszego dowodzą tego po nad wszelką wątpliwość; mianowicie: budowa rąk, osada szczęki, całe uzębienie, postać żołądka i jelita, pęcherza żółciowego i ślepéj kiszki, utkanie tworzywa nerwowego, budowa mózgu, daléj ruchy robaczkowe przewodu pokarmowego i t. d. Przekraczałoby to granice niniejszéj pracy, gdybym chciał dowieść, choć w najściślejszym streszczeniu owocożerności, a raczéj „zbożowocości“ przyrody ludzkiéj z wszystkich powyżéj wymienionych działów nauki.* Ograniczyć się tu muszę na niektórych szczegółach niezbędnych.

Pismo Święte powiada w I księdze (Genesis) w w. 11 — 12: „Potym rzekł Bóg: niech rodzi ziemia trawę, ziele wydawające nasienie, i drzewo rodzajne, czyniące owoce według rodzaju swego, któregoby nasienie było w nim na ziemi; i stało się tak! I zrodziła ziemia trawę i ziele wydawające nasienie według rodzaju swego, i drzewo czyniące owoc, w którym nasienie jego według rodzaju swego, i widział Bóg, że to było dobrze.“ Po stworzeniu człowieka czytamy w w. 29 i 30: „I rzekł Bóg: Oto dałem wam wszelkie ziele, wydawające nasienie, które jest na obliczu wszystkiéj ziemi, i wszystkie drzewo, na którym jest owoc drzewa, wydawające ze siebie nasienie, będzie wam ku pokarmowi. I wszelkiemu zwierzowi ziemskiemu, i wszelkiéj rzeczy ruchającéj się na ziemi, u któréj jest dusza żywiąca; wszelka jarzyna ziela (zielona) będzie ku pokarmowi; i stało się tak.“ Księga stworzenia świata, t. j. najstarsi fizyjologowie wyraźnie rozróżniają człowieka jako zbożo-owocowcę czyli „zbożowocowcę“ od zwierząt trawożernych. Mięsożernych nie znają wcale, i to jest tradycyjny dowód na to, że drapieżność w przyrodzie jest nieprawidłowością, jak wyżéj wspomniałem. Trawa i zioła nazywają się powyżéj „jarzyną zieloną“ w porównaniu z zielem wydawającem nasienie, t. j. „*zbożem.*“

Jarstwo w piśmie świętym.

Drapieżność nieprawidłowością.

W rozdziale II, 8 czytamy: „Nasadził Pan Bóg sad w Eden, jako mieszkanie dla człowieka, i wywiódł z ziemi wszelkie drzewo, wdzięczne na wejrzeniu i smaczne ku jedzeniu, i drzewo

* W naszym języku opracowałem ten przedmiot już dawniéj. Jeżeli okoliczności sprzyjać będą, wydam te prace jeszcze w roku bieżącym. Tymczasem odsyłam czytelników do dzieł następujących: Anna Kingsford, dr. med. „The perfect way in diet“, London 1885. Nagel dr. med. „Das Fleischessen wor dem Ritterstuhle der Vernunft etc.“ — Prof. dr, med. Sylvester Graham. „Lectures on the art of human life“, New York — 1883.

żywota w pośrodku sadu, i *„drzewo wiadomości dobrego i złego.“* Z tych ostatnich drzew człowiekowi jeść nie było wolno pod karą śmierci! Dla czego? Dlatego, że pod tym mianem Pismo Święte rozumie *zwierzęta*. Albowiem słowo „drzewo“ znaczy w starych językach, zwłaszcza w sanskrycie, z którego podanie przeszło do Hebrajczyków, *„rodzaj“* jakiegobądź stworzenia. Rozróżniają te języki, drzewa przyrosłe do ziemi i „pijące nogami,“ od takich, które swobodnie poruszać się mogą, i które obdarzone są czuciem i wiadomością tego, co im służy lub szkodzi, czyli „wiadomością złego i dobrego,“ t. j. *instynktem*. Do nas nawet w części to pojęcie „drzewa“ przeszło, bo mówimy o *drzewie* genealogicznym — po niemiecku „Stammbaum“ — czyli rodowodzie, tak ludzi, jak i zwierząt.

Znaczenie drzew w Bibliji.

Nie ulega więc wątpliwości, że pod mianem „drzewa wiadomości dobrego i złego,“ rozumieć należy zwierzęta. A więc i według zasad wiary chrześcijańskiéj stworzył Bóg człowieka „zbożowocowcą.“

Z mięsożerstwem ludzie stracili swój raj, i dziś jeszcze bezustannie go tracą. Czynią życie przezto piekłem, zamiast mieć niebo na ziemi. Przestępstwo Adama (człowieka — „Adam“ znaczy „człowiek“) jest przestępstwem prawa przyrodzonego, nakazującego żywić się zbożem i owocami, przez mięsożerstwo, a karą tego przestępstwa jest upadek, utrata raju — raju zdrowia — szczęścia.

Jak stracili ludzie i tracą raj?

W późniejszych księgach Pisma Świętego znajdują się miejsca, w których dozwala się ludziom jadanie mięsa w pewnych okolicznościach i pod pewnym zastrzeżeniem (mór między żydami wskutek spożycia przepiórek w pustyni i t. d.); ale odnoszą się one wyłącznie do człowieka *po* jego upadku, czyli „przestępstwie Adama.“ Jest to ze stanowiska fizyjologicznego bardzo znamienne. Niezależnie od tego w wielu miejscach znajdujemy wskazówki, jak wrócić do szczęścia rajskiego.

Wiele miejsc odnośnie do mięsożerstwa w Bibliji źle jest przetłumaczonych. I tak: W I liście do Koryntów w. 10,25 mówi Ś-ty Paweł: „Quidquid in macello venditur, edite nihil! propter conscientiam decriminantes.” Cokolwiek w jatkach sprzedawają, *nie jedzcie!* liczcie się ze swojim sumieniem. Jeżeli przecinek zamiast *przed* „edite” stawia się *za* nim, wtedy potworność gotowa: że wszystko, co na targach mięsnych się

Mylne tłumaczenie Biblji.

sprzedaje, ma być zjedzone! I takie rzeczy rozpowszechnia się w milijonowych okazach Biblij.

Jak już rzekłem pierwsze przykazanie Buddhystów powiada: „Nie zabijaj; to samo mówi przykazanie Żydów i Chrześcijan. Ś-ty Marek opowiada w rozdz. XVI w w. 15, iż Chrystus przykazał apostołom pójść po wszystkim świecie tymi słowy: „i każcie Ewangeliją *wszystkiemu stworzeniu;*“ a zatym nauka Chrystusowa zaleca *miłość* i sprawiedliwość i względem zwierząt. Chrystus Pan powiada: „mięso nie służy...” sam mięsa jako należący do sekty Esserów, nie jadał, a w miejsce baranka ustanowił przy wieczerzy wino nierojone i chleb. Indowie powiadają o „nirwanie:” „Czystéj pełnéj rozkoszy nirwany, wolnéj od nieświadomości i złych żądz, doznają Rahatowie, którzy spożywają owoce przy drogach.”

Chrystus

Prastare zdanie mądrości indyjskiéj opiewa:

Sam choroby sobie tworzysz,
Sam swą nędzę sobie płodzisz;
Błogie zdrowie sobie psujesz,
Sam na męki się skazujesz.
Sam ty sobie jesteś pan;
Chcesz być zbawion, zbaw się sam!

Mądrość indyjska i jarstwo.

Chrystus powiada: „Baczcie, ażebyście swego serca nie obciążali obżarstwem i opilstwem”; to znaczy: „baczcie, żebyście żołądka swego nie obciążali, trawienia nie utrudniali, bo z lekkością i czerstwością krwi tracicie czystość uczucia i jasność umysłu.” Wskazuje to na głęboką znajomość przyrody ludzkiéj. Z zepsuciem krwi niknie życie fizyczne i duchowe, szlachetne popędy ustępują poziomym namiętnościom, rozbestwionym chuciom.

Chrystus Pan.

Tryptolemos, jeden z reformatorów Grecyi powiada: „Wiedźcież, że mięso zwierząt nie dla was; kto zwierzę dla zjadania zabija, ten będzie musiał umrzeć, bo przestał być człowiekiem.” Sokrates mówi: „Wystrzegaj się wszelkiéj potrawy i napoju, któryby cię mógł skłonić spożyć więcéj, jak głód i pragnienie wymagają. Im mniéj człowiek ma potrzeb, tym bardziéj zbliża się do bogów, którzy niczego nie potrzebują.” Sławny Bernardin de S-t. Pierre nauczał: „Dzieci przyzwyczajać trzeba do pożywienia roślinnego, które człowiekowi jest przyrodzone. Narody żyjące roślinami, są najpiękniejsze ze wszystkich i najsilniejsze; najmniéj ulegają chorobom i namiętnościom, i wyższego daleko dosięgają wieku. Ponieważ życie jar-

Sokrates.

skie zawiera dużo cnót, a żadnéj nie wyklucza, tedy dobrze będźie dzieci w nim wychować. Jarstwo wywiera szczęśliwy wpływ na piękność ciała i spokój duszy. Ten sposób żywienia się przedłuża dzieciństwo a zatym i życie." Wiadoma zasada fizyjologiczna orzeka: „Quod cito fit, cito perit“ - co szybko się tworzy (rośnie), szybko téż ginie. Lamartine utrzymywał, że: „przyjdzie czas, gdzie ludzie mięsem zwierzęcym tak samo brzydzić się będą, jak dziś mięsem ludzkim.“ Zaś Aleksander v. Humboldt orzekł, że zwyczaj jadania mięsa ze zwierzęcia zmniejsza nasz wstręt przed ludożerstwem.

Z łania nowoczesne o jarstwie.

Najwybitniejsi ludzie wszystkich wieków i narodów byli teoretycznie lub praktycznie zwolennikami jarstwa; czy to ze względów etycznych, czy téż ekonomicznych. A. v. Humboldt powiada: „Pewien obszar ziemi, który w Europie obsiany pszenicą, może wyżywić 10 osób, zaledwie wyżywi jednego człowieka wytwarzającego na nim mięso; w Mechiku, obsiany bananami utrzymać może ze 250 ludzi.“ Sławny Shelley mówi w swym dziele „Queen Mab;“ „Pożytek reformy w dyjecie jest stanowczo większy, jak każda inna reforma, albowiem sięga do jądra społecznego złego. Zaklinam wszystkich lubiących szczęście i prawdę, zyskać dla jarskiego życia uznanie.“ Dr. med. Nagel powiada:* „Jeżeli rodzice dzieciom swym dają mięso i rosół, wręcz przeciw ich przyrodzie, to przez to obieg krwi bardzo się przyśpiesza, i krew wchodzi w stan wzburzenia, który skłonnym czyni do zapaleń i uderzeń krwi. Dzieci, co prawda, wtedy rumiane, pełne mają policzki i „tryskają zdrowiem,“ lecz nie jest to prawdziwym zdrowiem, ale raczéj pozorem jego. Podobne one do rumianych jabłuszek, w których gnieździ się robak — najmniejszy wietrzyk strąca je.“ Jak błogie są skutki jarstwa u dzieci, dowodzą tego doświadczenia, które robiono w domu

Doświadczenia w domu sierot.

sierot w Albany nad Hudsonem w Ameryce. Gdy w r. 1829 dom ten otwarto z 70 dziećmi, tak donosi dr. Combe, bezustannie 4—6 dzieci znajdowało się w lecznicy. Po 3 latach zaczęto dzieci żywić czysto po jarsku, wtedy lecznica zaczęła świecić pustkami. Dzieci nabrały żywości i wesołości, zostały czynniejsze i milsze względem siebie nawzajem. Przedtym corocz-

* Dr. med. Richard Nagel: „Das Fleischessen vor dem Rieterstuhle der Vernunft i t. d.“

nie zdarzało się po kilka wypadków śmierci, teraz przez lat kilka nie było ani jednego. Profesor Graham i jeden z nauczycieli powiadają o tem schronieniu: „Skutki dyjety jarskiéj w dzieciach są tak oczywiste, że nie podobna ich nie zauważyć i nieprzyznać. Siły ich cielesne i umysłowe znakomicie się podniosły, a dar ich spostrzegawczy i siła pojęcia, zdumiewają mnie. Sposobem próby przez czas niejaki dawano dzieciom w miejsce razowego chleba, znowu pytlowy i bułki. Skutki na ogólnym zdrowiu tak ujemnie się odbiły, że bezzwłocznie wrócono znowu do razowego, wtedy i stan zdrowia wkrótce się znowu poprawił.“

Zdanie tegoczesn. mężów nauki o jarstwie.

Słynny Bakon rzekł: „Dzieciom daje się wszystkie występki z mięsem“. Liebig uznał w późniejszych dziełach swych mylność pierwotnych swych zapatrywań, na „wyciąg mięsny“ swego imienia*. Prof. dr. Niemeyer w Berlinie powiada dosłownie: „tylko matki po jarsku żyjące, rodzić mogą zdrowe i piękne dzieci“ (i bez boleści). Dr. Alkot zaś rzekł: „Dopóki używanie pokarmów mięsnych zostanie w użyciu, dopóty daremne będą wszystkie usiłowania leczenia chorób“. Obchodzenie się nasze ze zwierzętami, jest i pozostanie wzorem postępowania naszego z ludźmi. Cuvier, uważany przez Virchowa za największego anatoma porównawczego, wyraża się** tak: „Człowiek nie jest podobny do żadnego zwierzęcia mięsożernego. Równa się raczéj, co do porządku i ilości zębów w zupełności orangutangowi, stworzeniu owocożernemu. Również i trzewa człowieka odpowiadają zwierzętom roślinożernym. Ustrój ciała ludzkiego licuje w każdéj ważniejszéj cząstce z dyjetą roślinną. Prawda, że niechęć wstrzymania się od pożywienia mięsnego jest tak wielka, że wiele osób niedość silnych duchem, nie może wymódz tego na sobie; lecz bynajmniéj nie jest to jeszcze dowodem na ich korzyść.

Trawożercy i mięso.

Baranek, którego majtkowie przez czas niejaki karmili mięsem, gardził pod koniec podróży morskiéj przyrodzonym swym pokarmem. Mamy przykłady, że konie, owce, woły, a nawet gołębie karmione mięsem, ostatecznie czuły wstręt do przyrodzonéj swéj paszy“. W „Odontography“ pisze profesor Owen na str. 471: „Małpy, tak podobne do

* Liebig: „Chemische Briefe“ str. 318 i 319 (tanie wydanie).
** Cuvier: „Règne Animal“.

człowieka, żywią się owocami, ziarnami, jądrami orzechów, i innymi płodami, w których tworzą się najsmaczniejsze i najpożywniejsze tkanki świata roślinnego. Wielkie podobieństwo między uzębieniem czworo-ręcznych a ludzkim wskazuje, że człowiek stworzony do żywienia się owocami". Dzieło Pouchet'a „Pluralité de la race humaine", zawiera takie zdanie: „Wielką wypowiedziano prawdę orzekając, że człowiek jest stworzeniem owocożernym. Wszystkie szczegóły jego przewodu pokarmowego, oraz uzębienia dowodzą tego w sposób najbardziéj stanowczy." W końcu przytoczę jeszcze słowa profesora Lawrenca z pracy „Lectures on Physiology" na str. 189 i 191 umieszczone: „Uzębienie ludzkie nie ma najmniejszego podobieństwa do uzębienia mięsożernych z wyjątkiem, że szkliwo zębów obu ograniczone jest do ich powierzchni zewnętrznéj. Człowiek istotnie ma tak zwane kły; lecz nie wystają one nad poziom innych zębów i są zupełnie niezdatne do téj czynności, którą wykonywają odpowiednie im kły mięsożernych. Przypatrzywszy się więc zębom i szczękom, lub też bezpośrednim narządom trawienia, przychodzimy do wniosku, że ustrój ludzki jest najzupełniéj podobny do ustroju małp wyższych, które w stanie dzikim są bez wyjątkuowocożerne." — Szpitale i zakłady dla obłąkanych w zastanawiający sposób się wzmagają. Ilość chorych na mózg i nerwy, żołądek i płuca, na powolne rozpicie się i dnę już nie jest do zliczenia. Czasopismo „Médicine usuelle" z 15 Listop. 1876 pisze: „z przestrachem daje się widzieć upadek rodu ludzkiego". Słynny prof. Fonssagrives powiada w klasycznym swym dziele: „Entretiens familiers sur l'hygiène" na str. VIII: „Nikt nie zaprzeczy, że poziom zdrowia i siły cielesnéj szybko, a nawet dostrzegalnie się obniża. Wzrost nie dochodzi, mięśnia zanikają (la taille s'abaisse, les muscles s'en vont), czystość rysów i ład (l'harmonie) w ustosunkowaniu ciała znikają powoli". Wszystkie państwa Europy musiały już zmniejszyć miarę poborową do wojska, bo zaczęło nie dostawać ludzi miary właściwéj. Niektóre państwa miarę swą już dwukrotnie obniżyć musiały! Wszystkie te objawy w prostym pozostają stosunku z ilością spożywanych podniet, głównie: mięsa, wyskoku i tytoniu.

O przyrodzie ludzkiéj.

Zanik rodu ludzkiego.

Przytoczyłem zdania i wiadomości powyższe mężów nauki z różnych dziedzin wiedzy ludzkiéj, nie dla tego, żebym sam

na ich powagę się powoływał, lecz dla tego, żeby tym, którzy bez *„powag”* obejść się nie mogą, dać punkt oparcia; tym którzy wyżéj stawiają cudzą powagę od własnego zdania, a w reszcie dla takich, którzy istotnie nie mają tyle czasu i możności rozmyślania nad tym ważnym pytaniem przy pomocy własnéj pracy. Natomiast stoji droga doświadczeń każdemu otworem, a celem niniejszéj książki, właśnie jest wskazać tę drogę.

Pogląd na życie w przyrodzie.

Nim rzecz daléj prowadzić będę, rzucimy okiem na życie w przyrodzie z wysokiego stanowiska, dla objęcia całości. Widzimy tedy, że świat mineralny istnieje dla wytworzenia świata roślinnego. Żadna roślina nie jest w stanie karmić się, czyli przyswajać sobie tworzywa z własnego świata lub ze zwierzęcego. Tworzywa z tych światów muszą napowrót rozłożyć się na swe składniki mineralne, nim roślinie służyć mogą za pokarm. Rośliny mierzwione zbyt świeżym, a zatym jeszcze nie przegniłym nawozem, marnieją, a mierzwione świeżym ścierwem, chorują i giną. Tak samo choruje i ginie człowiek jeżeli, miasto karmienia się tworzywem ze świata roślinnego dlań przeznaczonego, pochłania tworzywa z własnego świata (zwierzęta) lub z mineralnego (sól, t. z. leki i t. p.). Świat tedy mineralny przeznaczony jest dla wytworzenia czyli *indywidualizowania* świata roślinnego, świat roślinny zaś przeznaczony dla indywidualizowania świata zwierzęcego z człowiekiem. Człowiek zaś, analogicznie przeznaczony również do indywidualizowania tworu wyższéj doskonałości—ducha. W przyrodzie skoków niema, lecz istnieją powolne tylko przejścia. Dla tego też świat zwierzęcy nie jest w stanie przyswajać sobie pierwiastków ze świata mineralnego*, jeno muszą one najpierw być ustrojone (organizowane) przez świat roślinny, co też odwieczne doświadczenia życia powszedniego i nauki stwierdziły.

Indywidualizowanie się światów.

Instynkt i rozsądek.

Wszystko zebrawszy, przychodzimy do wniosku, że *instynkt*

* Wbrew téj zasadzie przyrodzonéj, tegoczesna medycyna karmi chorych pierwiastkami mineralnymi bezpośrednio, lub też pośrednio, uzyskanymi ze sztucznego rozkładu roślin. Skutkiem takiego lekowania rozpowszechniły się choroby niszczące (przewłoczne), uzdrawczym nadały charakter zjadliwy, a w końcu utworzyły cały szereg nowych chorób, z których wymieniam: Suchoty lekowe, po angielsku „drug—disease“, po niemiecku „Arzneisiechthum“. Hydrargerosis czyli choroba rtęciowa, wcale nie gorsza od saméj kiły (syfilis), a w objawach swych tak do ostatniéj podobna, że najlepsi sifilidologowie w tym względzie często się mylą. Digitalismus, czyli choroba pochodząca z używania leku „digitalis“. Oedema arsenalis, czyli opuchlina arszenikowa. Quininismus—choroba pochodząca z używania chininy. Morphinismus—straszna choroba—skutek zastrzykiwania morfiny, i t. d.

Choroby lekowe.

i *rozsądek* z niechybną pewnością nam rozkazują, jak karmić się mamy: co nam szkodzi, co służy. Pod kierownictwem obu władz przychodzę teraz do określenia: ***co*** człowiek jeść powinien i ***jak***.

III.

PRZYRODZONY POKARM CZŁOWIEKA: ZBOŻE I OWOCE.

Stanowisko człowieka w przyrodzie.

Instynkt tedy, *rozsądek* i *nauka*, zgodnie z *podaniami odwiecznymi*, doprowadziły nas do poznania, że człowiek z przyrody swéj nie jest mięsożercą, ani trawo,-lub wszystkożercą, lecz czym innym. Jak się rzekło, człowiek najbardziéj zbliża się w budowie swéj do małp człekokształtnych, które w stanie dzikim bez najmniejszéj wątpliwości, są owocożerne. Ponieważ zaś człowiek nie jest małpą i naodwrót, to i we względzie prawidłowego żywienia się obu, zachodzić musi pewna różnica. Tak jest istotnie.

Jedną z głównych różnic stanowi okoliczność, że człowiek ma dwoje rąk i dwoje nóg; małpa zaś ma cztery ręce. Różnicę zasadniczą między ręką a nogą stanowi budowa i osada palucha, który u małpy przy wszystkich czterech kończynach jest jednakowy, uzdalniając ją do chwytania i do trzymania się. Taka budowa dolnych rąk warunkuje życie na drzewach. Człowiek zaś ma dwoje rąk i dwoje nóg. Budowa ostatnich i osada palucha znamionują, że przeznaczeniem jego jest *chodzenie po ziemi*, a z powodu rąk—*zbieranie*. Ztąd wywód łatwy, że przeznaczeniem małpy jest żyć na drzewach i karmić się ich owocami; przeznaczeniem zaś człowieka, żyć na ziemi i zbierać nasiona traw, czyli zboża, i jagody, t. j. owoce krzewów, zarówno jak drzew. Małpa człekokształtna zatym jest owocożercą, człowiek zaś zbożowocowcą, czyli właśnie, „**człowiekiem**".

Gotowe pożywienie człowieka w przyrodzie.

Pożywienie swe człowiek przyjmować powinien w takim stanie, w jakim go przyjmuje cała przyroda żywa, t. j. w surowym; gdyż wątpić chyba nie można,—że przyroda w swéj mądrości sama lepiéj od wszelkiego rodzaju wielkich i małych lekarzów, aptekarzów i kucharzów wiedzieć musiała, czym two-

ry swe karmić. Przyroda człowieka tak urządziła (uorganizowała), że pożywienie swe gotowe znaleść i pożywać może. Czyż przypuszczać mamy, że przyroda miałaby pod tym najważniejszym względem upośledzić człowieka wobec wszystkich innych zwierząt? Wszak byłoby to niedorzecznością. Przez gotowanie, pieczenie, rojenie* palenie, dystylowanie i wszystkie inne sztuczne sposoby przygotowania pokarmów, psuje, rozrywa się do pewnego stopnia przyrodzony ustrojowy (organiczny) związek pierwiastków pokarmowych, przez co stają się mniéj pożywnymi, albo zgoła szkodliwymi. Wskutek gotowania i zrojenia zdrowego przez się żyta, wytwarza się trucizna zwana „wyskokiem“ (alkoholem). Jabłko i winogrono są znakomitym pokarmem dla człowieka; w postaci jabłecznika i wina są trucizną. Gruszka soczysta w surowym stanie sprowadza nam zapachem swym ślinkę do ust, jest pysznym pokarmem; upieczona lub ugotowana traci zapach, w smaku staje się mdłą, a nawet wstrętną tak, że dla poprawienia smaku dużo dodać trzeba cukru. Gdzież podział się ten zapach, smak, a co zatym idzie, cała pożywność? Ogień ją zniszczył, bo rozerwał przyrodzony w tym owocu związek ustrojowy pierwiastków. Jeżeli dla nasycenia się zjeść trzeba pół funta ziarna, owoców i orzechów surowych, to gotowanych bez przypraw przynajmniéj półtora. Ogień niszczy pierwiastek życiowy w ziarnie, a właśnie *zdolność kiełkowania, czyli zdolność wydawania dalszego życia, jest pierwszym sprawdzianem dla pokarmu ludzkiego*. Stara klechda o Prometeusu, który skradł ogień z nieba i nauczył ludzi gotować, za co przykuty został w Kaukazie do skały, gdzie sęp, codziennie odrastającą mu wątrobę wyjada, jest alegoryją zawierającą głęboką prawdę. Prometeus to człowiek zbiorowy, który, nauczywszy się zapomocą ognia piec i gotować, spożywać mięso i inne, z początku ofiarne, płody, padł ofiarą sępa, czyli chorób, które odtąd zaczęły go trapić.

Znaczenie gotowania

Sprawdzian pożywienia.

Prometeusz.

Właściwym tedy pokarmem człowieka są zboża i owoce w *stanie surowym* i, rozumie się samo przez się, dojrzałym; a zatym: żyto, owies, pszenica, gryka, jęczmień, manna**; latem:

Pokarm człowieka.

* Fermentowanie—rojowizny=wytwory fermentacyi, czyli rojenia, jak wyskok, barszcz kiszony i t. p.

** W naszych stronach prawdziwéj manny tylko na Litwie dostać można. Jest to ziarno pewnéj trawy, które pod sam wschód słońca przetakiem na łąkach się zbiera.

agrest, porzeczki, truskawki, poziomki, maliny, jerzyny, jagody czarne i inne najprzeróżniejsze, wiśnie, czereśnie, arbuzy, melony, ogórki, kokorny, mak; pod jesień: gruszki, brzoskwinie, morele, śliwki węgierki; w jesieni: inne gatunki gruszek w setnych odmianach, kasztany, pigwy, winogrona, a przedewszystkiem Jabłka. **jabłka***, więcéj jak w 1200 odmianach; daléj, słodki tłuszcz zawarty w orzechach wielkich, małych, laskowych, włoskich... i któż tam dokładnie policzy wszystkie rodzaje jagodowych, pestkowych, orzechowych, ziarnkowych i dyniowych owoców, każdy o innym smaku, każdy o innych własnościach i zaletach; a wszystkie zdrowe, do nas uśmiechające się, pachnące, nęcące, soczyste, słodziuchne, lub orzeźwiająco kwaskowate! Czyż uczty złożonéj z takich pierwiastków nie godzi się nazywać boską? Czyż może być godniejsze najszlachetniejszego stworzenia pożywienie? Taki boski pokarm przeznaczony został dla człowieka z rajskimi rozkoszami w skutkach—a on... tarza się we krwi, w wnętrznościach swych chowa zwłoki pomordowanych podstępnie zwierząt, gdzie, rozkładając się, przyprawiają go o wszystkie choroby katusze i męki, (indywidualne, społeczne i moralne) od których pragnąc choć chwilowo oderwać się, odurza się piekielnymi narkotykami.

Zaiste, chyba nikt twierdzić nie będzie, że przyroda ludziom rozkosze pożywienia zbyt skąpo wymierzyła! Lecz to bogactwo płodów we wspaniałym swym urozmaiceniu nie wyłącznie przy ucztowaniu człowiekowi daje rozkosz. Zmysły Skutki czystego pożywienia. powonienia i smaku osób żyjących tymi płodami rajskimi, tak się oczyszczają, do takiéj dochodzą doskonałości, że wtedy dopiero ludzie całkowicie przychodzą do świadomości, że pokarm ich jest pokarmem rajskim, i dla tego ludzie zupełnie już **„po** Rajosze i sposób żywienia się **ludzku“** żywiący się, nazywają się *„rajoszami.“*—Chcąc się pożywić *po ludzku*, bierze się garść, czyli łyżkę stołową lub 1½ — 2½ łuta zboża, jakie chwilowo najlepiéj nam pachnie i smakuje, do ust, i żuje się dopóty, dopóki nie przeistoczy się ziarno za pomocą zębów i śliny na mlecz, co przy dobrych zębach następuje

* Jak dokładne były przyrodzone wiadomości fizyjologów zamierzchłych czasów, dowodzą odwieczne klechdy i podania. I tak np. Bogini skandynawska Iduna, żona mędrca Bragi (mądrości) rozdzielała codziennie między bogów *jabłka*, które im piękność, mądrość, niespożytą siłę, wieczną młodość i nieśmiertelność dawały.—U nas mówią: „jedz jabłka: będziesz miał dowcip“!

mniéj więcéj po 6 minutach, przy złych po 12. Połykając ten mlecz, doznajemy po pewnym nawyknieniu, uczucia, jakbyśmy mleko połykali, do którego téż mlecz ze składu swego i z pozoru wielkie ma podobieństwo. W pierwszéj chwili ciecz trawiąca wydzielana przez gruczoły ślinne, dość obojętnie względem nowego pokarmu się zachowuje. W krótkim czasie zaś następuje zmiana na jego korzyść, (powrót do pierwotnéj działalności gruczołów) ślina coraz obficiéj się wyrabia, coraz silniéj zaprawiona zarojem* (fermentem) przeobrażającym w słodan (cukier fizyjologiczny), mączkę nierozpuszczalną w wodzie. Po pewnym nawyknieniu czuć zaczynamy wielce przyjemną aromatyczną słodycz w ustach, i coraz lepiéj zaczyna nam ziarno smakować. Zboża spożywa się na jednę ucztę tyle garści, wiele do nasycenia potrzeba, przeplatając ten pokarm, to orzechami, dla większéj ilości białkanów i tłuszczu (chleb z masłem), to owocami. Instynkt (przenigdy chemija) w danéj chwili nam wskaże, czego nam dla podtrzymania sił ciała i zdrowia potrzeba. Z początku więcéj jeść będziemy musieli, dla wypełnienia jelita, będącego obecnie prawie u wszystkich ludzi nad miarę rozszerzonym z osłabienia. Gdy z czasem jelito się skurczy, i przez to nabierze sił i czerstwości, daleko mniéj jeść będziemy, i ta mniejsza ilość naodwrót, o wiele więcéj nas posili, gdyż narząd trawienia coraz dokładniéj pokarmy wyzyskuje, które przy zwykłym sposobie życia, w połowie, lub w trzech czwartych częściach odchodzą nieprzyswojone. Jeść należy kiedy się czuje potrzebę. Wszelako ci, którzy przyzwyczajeni byli do jedzenia w pewnych godzinach, dobrze zrobią, postępując i nadal w ten sposób. Jadać tedy należy o 6, 7 lub 8 rano, o 12 obiadować, a wieczerzać o 6. Osoby chorowite nie powinny nic jeść na 3 — 4 godzin przed pójściem do wczasu.—Tylko zdrowi już bardzo ludzie jeść mogą owoce i ziarno z łupinami, słabi powinni owoce obierać, a łuski od ziarn po zżuciu i wyssaniu o ile możności wypluwać. Z gryką jest to bardzo łatwo; trudniéj z innymi zbożami.

Mlecz zbożowy.

Wiele jeść zboża.

Pora jadania

Świeże owoce dojrzałe w potrzebie zastąpić można suszonymi, ale tylko słodkimi, gdyż takie tylko dają rękojmię, że były dojrzałe. Nasze polskie, suszone domowym sposobem

Owoce suszone.

* Mięsożernym na tym zaroju zupełnie zbywa.

(bez spalenizny) są bez porównania lepsze od amerykańskich i innych, zwykle niedojrzałych, choć nie tak ładnie wyglądają. Powinniśmy się poprawić w téj mierze.—Zapasy czynić trzeba z najlepszego zboża i z dobrych owoców. W mieście garniec

Czynienie zapasów.

każdego ziarna wystarcza dla całéj rodziny na kilka tygodni. Na wsi zapasem trzymać należy po ćwierci. Ziarno trzeba przesiać, przebrać, obmyć, i opłukać w zimnéj wodzie, prędko wysuszyć, a następnie w woreczkach zawiesić w dobrze przewietrzanym, a suchym miejscu.

Obliczenie kosztu życia rajskiego.

Jeżeli 3 razy dziennie spożyjemy po 3—5 garści zboża (nad 5 najtęższy robotnik nie zje), to będziemy mieli 1 funt na dobę; dodajmy do tego 1—2 funtów owoców i orzechów, to stanowić będzie $1^1/_2$ funta pokarmów dla człowieka wyższego towarzystwa; a 2—3 funtów dla ciężko pracującego wyrobnika, lub włościanina.

Przecięciowo 1 funt zboża kosztuje 2—3 kopiejek, co stanowi . . . . 03 kop.
funt jabłek już teraz dostać można za 8—10 kop; przy nagięciu stosunków gospodarczych kraju w téj mierze, ceny jabłek dojdą do cen ziemniaków* . . . . „ 10 „
Najzdrowsze i najposilniejsze tedy pożywienie dla silnego mężczyzny kosztuje razem na dzień. . . . 13 kop.

Ludzi nawykłych do pewnéj wytworności w jedzeniu, jeżeli do obiadu dodadzą, fig, rodzenków lub daktylów, kosztować będzie utrzymanie dziennie 30 kop. Zdaje się, że i cena utrzymania rajskiego, rajska. Dziś robotnik licho żyjący, przypuszczam tylko ziemniakami, kapustą, a czasami chlebem lub krupą, może nie wydaje więcéj na dzień, nad 23 grosze. W takim razie niech żyje tylko ziarnem, dodając na obiad trochę suszu lub marchwi surowéj, albo latem ogórków, kalarepy lub t. p. Taka strawa będzie jeszcze 3 kroć posilniejsza od jego wodnistéj dzisiejszéj, a kosztować będzie 10 groszy.—Czyż nie będzie

Jarstwo surowe i skutki gospodarcze.

mógł każdy robotnik z czasem za zaoszczędzony grosz kupić kawał ojczystéj ziemi na własność, i dom z ogniskiem własnym

* Nie koniecznie trzeba jadać owoce codziennie, i nie koniecznie 2 funty. Dla robotnika wystarcza nawet 1 ft. na 2 dni w zupełności. Dopóki jabłka nie będą tak tanie, jak dziś ziemniaki trzeba dla oszczędności, co drugi dzień w miejsce owoców, jeść marchew, sałatę z fasoli i ziemniaków, lub inną potrawę.

na nim wystawić, do którego zmora chorób i głodu dusząca go dziś nie miałaby już przystępu, ogniska, przy którym zaczęliby gościć nieznani dziś goście: radość, zadowolenie i szczęście?—Znękany nasz obywatel ziemski mógłby wreszcie przygniatający go ciężar długów zrzucić, rzemieślnicy wyzwolić się od lichwy* i t. d. Takie i tym podobne byłyby skutki ekonomiczne. Dziś większą połowę swych dochodów cały naród wydaje na jedzenie i picie; na lichwę i inne potrzeby również więcéj jak połowę, opłacając niedobór nowymi pożyczkami lub wydziedziczeniem, tak, że o należytym zadawalnianiu również ważnych jak potrzeby fizyczne, potrzeb duchowych, mowy niéma.

Robotnik przy własnym ognisku.

Żywiąc się prawidłowo, żyje się téż prawidłowo, i korzyści takiego życia coraz bardziéj się uwydatniają. Taką korzyścią jest zupełna *niezależność* od osób trzecich, od pory dnia lub roku. Prawidłowa dyjeta ludzka nie zna kucharza, kuchni, ognia, opału, masła, przypraw, rądlów, garnków, statków kuchennych, obsługi przy stole, pomywania, śmierdzących pomyjów, „przypalonych“ zup, „przesolonych“ potraw, „nieudanych“ legumin, kłótni i wrzasku, brudu i swędu kuchennego, potraw na „fryturze,“ kelnerów, fagasów, napiwków, oleum ricini i t. p. obrzydliwości. Cały swój zapas kilkotygodniowy trzyma rajosz na jednéj półce w szafie; a jak ją otwiera, ponętna woń rozchodzi się po całym mieszkaniu. Wybierając się za dom, zabiera się w rodzaju sakiewki pożywienie całodzienne ze sobą: z jednéj strony mieści się ziarno, z drugiéj obłuszczone orzechy;** do kieszeni bierze się kilka jabłek, albo garść owoców suszonych, jeżeli w drodze kupić ich sobie nie można. Tam, gdzie choć trochę ziarna i woda się znajduje, tam rajosz jeszcze dobrze się wyżywi, gdy tymczasem zwykły człowiek dla braku ognia, garnków, soli i t. p. z głodu jużby umierał. Obcowanie z rajoszami jest niezwykle łatwe. Tam gdzie dla przyjęcia zwykłych śmiertelników trzeba całymi godzinami, a nawet dniami

Jarstwo surowe i kuchnia.

Zapasy rajosza w podróży.

O lichwie.

* Nawiasem wspomnę, do czego nieoględność nasza gospodarska z jednéj, a wyuzdany wyzysk pejsatych „podskarbich narodu“ dziś doprowadziły. Minęły te błogie czasy, gdy odsetki od pożyczek obliczały się na miesiąc. Dziś robotnik lub włościanin płacić musi od pożyczki żydowskiéj 4—6 groszy z rubla na tydzień—to już utarte, ale pijonierzy bankierscy małomiasteczkowi poszli w tym kierunku już daléj i obliczają groszowe odsetki na dzień! Żydzi ustanowili za pomocą lichwy niewolnictwo daleko gorsze od starożytnego, gdyż dziś parobkami—niewolnikami żydów są zarówno obywatele, urzędnicy i rękodzielnicy, jak włościanie i ostatni wyrobnicy—nędzarze.

** Jądra włoskich orzechów należy sparzyć gorącą wodą, żeby gorzka skóreczka odstała, którą zedrzeć należy.

przygotowywać się, dla rajoszów nie trzeba *żadnych* zachodów.

Przyjmowanie rajoszów.

Talerzyk świeżych lub suszonych owoców i orzechów jest dla nich najwytworniejszym przyjęciem.

Na wyprawach wojennych, naukowych i innych, gdzie dziś ogromnymi zachodami i kosztami wystawiać trzeba całe tabory podwód z zapasami, utrudniającymi niesłychanie poruszenia, prawidłowy ludzki sposób żywienia się, ułatwiłby wszystko w nieznany dotąd sposób. Trzydniowa dawa chleba dla żołnierza, waży 6 funtów. Z 6 funtów zboża zaś, jeden żołnierz przez 10 dni lepiéj wyżyje, jak 6 funtami chleba przez 3 dni

Jarstwo na wyprawach i w zakładach poprawczych.

Dla więzień i zakładów poprawczych, dyjeta zbożowocowcza byłaby wielkiéj doniosłości. Wiadomo, że prawie wszystkie występki popełniają się pod wpływem napojów wyskokowych, lub namiętności, których przyczyna leży we krwi. Dyjeta zbożowocowa oczyszcza cały ustrój, daje lekką krew, i tym samym na inne zupełnie myśli naprowadza. Zresztą, chude, w mniemaniu przestępców, pożywienie, odstręczałoby ich od garnięcia się na zimę do zakładów, w których zwykle stosunkowo nie źle się miewają. Z jaką łatwością możnaby w danym razie „głodom“ zaradzić i zapobiedz „morom?“ Zbożowocowość oczyszcza, jak się rzekło ,krew znakomicie. Dla tego téż w Indyjach wysyłano chorych na trąd, poprostu do lasu, gdzie bez sztucznego leczenia wracali do zdrowia.*

Niezależność rajoszów.

Niezależność osobnika, jako skutek dyjety ludzkiéj, przenosi się z czasem w stosunki społeczne, podnosząc ich poziom i nadając im swoje uszlachetniające piętno. O braku potrzeb· w sprawach żywienia się i o prawdziwéj niezależności, powiada Platon,** powtarzając słowa Sokratesa: „Mało potrzebować, czyni nas bogom najpodobniejszymi, którzy niczego nie potrzebują.“

Jakimi są nasze dzieci, taką jest nasza przyszłość. Nikt chyba nie zaprzeczy, że sposób żywienia i chowania dzieci,

Wychowanie i jarstwo surowe.

czyli życie: **czym** (jakim pożywieniem), **w czym** (w jakim świetle i powietrzu), **i jak** (w jakim ruchu)? rozstrzygająco wpływa na całą ich istotę, na ich teraźniejszość i przyszłość. Dziś, młodzież obarczona nauką wątpliwéj jakości,*** dusi się i truje

* Schlickeisen: „Obst und Brod.“

** S. II, 12–14, III 13–14.

*** Nad wszelką już miarę przeceniamy znaczenie wiedzy—ukształcenia rozumowego, z ujmą uczuciowego. Z przyswajania sobie wiedzy zrobiliśmy sobie cel, gdy tymcza-

w szkołach własnymi wydzielinami (ekskrementami) płucnymi i skórnymi. Zmęczonemu ciału i udręczonemu mózgowi nie daje się tyle wypoczynku, ile koniecznie potrzebuje, bo wymagania planu naukowego przymuszają żelaznymi kleszczami do zasiadania w domu, po gorączkowo połkniętym posiłku**, zaraz znowu do pracy, do przygotowania się na dzień następny. To przygotowanie odbywa się zwykle przy swędzącym kaganie (lampie) i po kilku w jednym pokojiku. A gdy o godzinie 10-éj w nocy ciężki sen zmoże oczy uczącéj się młodzieży, wtedy czyni się przyrodzie, dopominającéj się o swe prawa, gwałt, odpędza się sen najczęściéj do północy, bo lekcyje jeszcze nie gotowe. W końcu rzucają się biedne stworzenia na pościel... i znowu sen pokrzepić ich nie może, bo w sypialni dławią się własnym zaduchem przez całą noc, przy oknach *szczelnie* zamkniętych, żeby, niech Bóg broni, najlepszego przyjaciela, *świeżego powietrza*, do pokoju nie wpuścić. Nic tedy dziwnego, że sen w takich warunkach nie pokrzepia, nie odżywia wcale; jeno nerwy trochę z natężenia wypoczywają. W takich okolicznościach, do których całe dalsze życie tegoczesne jest podobne, ustające nerwy wymagają koniecznie sztucznéj podniety, aby jakkolwiek do dalszéj pracy być zdolnymi. Ustają-

Położenie młodzieży.

sem jest ona tylko środkiem do *prawdziwego* ukształcenia. Czcza wiedza jest niezdolną do moralnego podniesienia człowieka—do ukształcenia jego charakteru. Przesadne pamięciowe wyuczanie się wielorakich rzeczy w młodości wstrzymuje rozwój twórczéj siły ducha, wyobraźni, i woli—niedopuszcza ładu (harmoniji) duchowego. Jednostronne pobudzanie pewnych zawojów mózgowych w młodości, szkodzi wszechstronnemu rozwojowi ciała, a zatym i tworzywa nerwowego, przewodniczącego sprawom rozwoju ducha i ciała wogóle—i tak w kółko.

* I czymże to młodzież ta ma się posilić? Jakże ten jéj stół dziś wygląda? Na lepszych stancyjach, (pensyjach żeńskich i męzkich) dają rano herbatę z bułką lub kawę; na drugie śniadanie to samo, lub chleb z masłem i z kawałkiem sera; na obiad o 4: trzy razy na tydzień rosół, sztuka mięsa i ciasto—trzy razy jakąś inną zupkę i pieczyste z kartoflami lub marchwią—a w piątek jakiś dziwny obiad postny. Rosół, herbata i kawa podniecają tylko—nie odżywiają; sztuka mięsa niéma żadnéj wartości, kartofle mają przeważnie tylko wartość wypełniającą, marchew i t. p. jarzyny wyjałowione wadliwym gotowaniem, smakują obrzydliwie, a leguminki, bułki i zwykły chleb mało mają wartości odżywczéj skutkiem pytlowania. Za to nabiał, a przedewszystkim masło jest używane w lichym gatunku, co jeszcze pokarmom nadaje pewną cechę szkodliwości. Doprawdy dziwić się można, że te istoty jeszcze jakoś żyją. Kilkakrotnie słyszałem zdanie, że najlepiéj panienkom na stancyjach jeszcze smakuje prosty chleb z wodą. Dla jaroszów to zrozumiałe. Przy stosunkowo niewielkim wynagrodzeniu np. 450 rubli papierowych (220 złotem), a nawet mniéj rocznie, za naukę, stół i stancyję, istotnie trudno co lepszego w duchu mięsożernym na stół dawać. Ale łatwo złemu zaradzić, żeby wilk był syty i koza cała. Przedewszystkim, po poczynieniu odpowiednich doświadczeń (patrz str. 14 o stole w domu sierot w Albany) należałoby obowiązkowo wprowadzić, a na to powinna wpłynąć władza wychowawcza, na stół wszystkich stancyi *chleb jarski*, w miejsce innego pieczywa, a w miejsce kiepskich leguminek—choćby suszone owoce. Nie wątpię, że oskoma, zdrowie młodzieży, i kieszeń przełożonych stancyji, bardzo dobrze by na tym wyszły,

Pożywienie na stancyjach.

cego konia częstuje się batem, zamiast dać mu wypocząć i stosownie go pożywić. Nic więc dziwnego, że dzisiejsza dziatwa bez kawy, herbaty, wina, papierosów, piwa, a przedewszystkim mięsa, obejść się już nie może. Te podniety atoli przyśpieszają jéj przedwczesne dojrzewanie; dla tego tkanki, tworzywo nerwowe i mózgowe nie nabierają właściwéj ścisłości i jędrności; zgorączkowane ciało i umysł wątleją. W zgorączkowanym ciele budzą się namiętności. Dziś młodzież męzka już w 14 roku, zamiast, jak w starożytnéj potężnéj Grecyji w 30, czyni folgę popędom płciowym, i w tym rozgorączkowaniu odrazu oddaje się nadużyciom, a co gorsza, najwstrętniejszemu samogwałtowi. Niemasz już młodziana, któryby nie był zarażony syfilistycznie, tak, jak niemasz już panny, którąby nie cierpiała na blednicę i upławy. Niemasz panny, która w 18 roku życia, gdy stanąć powinna w pełnym rozkwicie sił i zdrowia, mogłaby *już* lub *jeszcze* prosto się trzymać bez podpór stalowych, czyli gorsetu! O różnych innych skutkach takiego wychowania, zwłaszcza o zołzach czyli skrofułach, wcale już nie wspominam, gdyż do nich w równéj mierze przyczynia się zboczenie umysłowe lekarzów, plama na umyśle ludzkim: *szczepienie ospy*— zaszczepianie jadu chorobowego w zdrowe ciało!—Wątły umysł napchany kupą najrozliczniejszych wiadomości, nie mogąc ich w osłabieniu swym należycie strawić, nie przyswaja ich sobie też należycie. W taki sposób nauka szkolna, zamiast prowadzić do zdrowéj abstrakcyji filozoficznéj, do zdrowych, a szerokich poglądów, płodzi półmędrków zarozumiałych, ograniczonych, bezbożność, krańcowy materyjalizm, rycerzów ,,walki o byt", niezadowolenie, nihilizm, socyjalizm i wszystkie inne rakowate wrzody tegoczesnéj cywilizacyji, którym chirurgija nożem i ogniem nie poradzi, bo rak nie siedzi na wierzchu, lecz tkwi we krwi. Leczenie zacząć trzeba od dyjety.

Potrzeba podniet u dzieci naszych.

Skutki przewrotnego wychowania.

Mądralstwo.

Nihilizm.

Rozsądny sposób wychowania.

Gdyby połowę, wyraźnie mówię połowę, czasu marnowanego dziś przy „kuciu" zużytkowano na zabawy, ruch natężony na świeżym powietrzu, to przy „ludzkim" odżywianiu się zbożem i owocami, ciało i umysł takiejby nabrały dzielności, utlenianie odbywałoby się w ustroju tak potężnie, że druga połowa czasu aż nadto wystarczyłaby dla nauczenia się i *zatrzymania w pamięci* tego wszystkiego, czegoby rozsądny plan

nauczania wymagał*. Ja zawsze uważałem, że ci, którzy w szkole najmniéj pracowali, ale najwięcéj na świeżym powietrzu się obracali, t. z. „hultaje”, nigdy nie wychodzili z trójek, ale wyszedłszy ze szkoły, bez porównania więcéj mieli wiadomości zachowanych w pewnym ładzie, daleko dojrzalsze i szersze mieli poglądy, jak ich koledzy, którzy każdą lekcyją wzo-

Kucie w szkołach.

rowo wykuwali, piątki brali, a po lekcyji wszystko znowu zapominali. Przy dyjecie zbożowocowéj, przy należytym ruchu, odpoczynku i przebywaniu na świeżym powietrzu, i przy odpowiedniéj odzieży, wychowamy sobie silną ciałem i umysłem, a dorodną młodzież. *Tak tylko zabezpieczyć może państwo swoją przyszłość.*

Pomysł rozsądnego wychowania.

Kto wie, czy nie byłoby najrozsądniéj, otwierać zakłady naukowe bez wyjątku tylko podczas zimy, a obowiązkowo kazać młodzieży przepędzać lato na wsi przy pracy ręcznéj *za płacą* na żniwach, przy orce, w ogrodach, codziennie przez pół dnia conajmniéj. Tak, zyskałoby społeczeństwo dzielnych ogrodników i rolników, zdolnych do równoczesnego kształcenia się teoretycznego. Młodzież umiłowałaby swą ziemię, którąby ją tym bardziéj swymi płodami, owocami jéj starań, do rajskiéj dyjety przywiązywała. Od téj młodzieży włościanin nauczyłby się żywić i żyć prawidłowo. Nauczyłby się młodzian szanować pra-

Korzyści staro-nowego wychowania.

cę ręczną, poglądy jego rozjaśniłyby się, poznałby potrzeby kraju dokładnie naocznie, i takim sposobem stałby się prawdziwym obywatelem swéj ojczyzny, miłującym prawidłowy rozwój kraju w *spokoju i ładzie.* Sam zaś zyskałby dla siebie najwięcéj, bo skarby jędrnego zdrowia i dzielnego umysłu, któreby wszystkie przykrości życia dały mu znosić z uśmiechem na licu i z lekkiem sercem. Nadto zyskałby młodzian rzemiosło, któreby go zawsze jeszcze wyżywiło, gdyby wszystkie inne zawody chybiły. Od nędzy i żebractwa byłby zabezpieczony. Ta niezależność materyjalna i moralna (zawsze głównie przez zbożowocowość) podniosłaby go w oczach własnych i ogółu na stanowisko rycerza. — Tak wychowaliby się ludzie o istotnéj godności i o prawdziwym charakterze**. O zapomi-

Pokrzepianie pamięci.

* Ruch, objawiający się przeciw fałszywemu sposobowi nauczania, we Francyji i w Niemczech coraz szersze przybiera rozmiary. W Niemczechześrodkowuje się on głównie w Schorer's Familienblatt.

** Praktyczny przykład tego rodzaju wychowania mamy już na ubogich studentach wszechnicy edymburskiéj, którzy pracują latem w polu, żeby z tym dorobkiem zdrowia i pieniędzy w zimie módz uczęszczać na kursa.

naniu w lecie tego, czegoby się młodzież nauczyła w zimie, mowyby już nie było. Nikt dziś właściwego nie może mieć wyobrażenia, jak w silnym mózgu, dzielnéj pamięci, wszystko głęboko i łatwo więźnie!

Słabość fizyczna i moralna ludzi

Wielu z nas obecnie tak jest wyniszczonych, że powiadają: tak, ale żołądek mój tego nie znosi. To tylko ztąd pochodzi, że żołądek swój od przeznaczenia swego odstręczyli. Żołądek to kuchnia, w którą zaopatrzyła nas przyroda, kuchnia — mająca przeznaczenie trawić surowe płody. Jeżeli człowiek odstręcza żołądek od tego przyrodzonego przeznaczenia, to zleniwieje, następuje jego zanik, tak, jak każdéj innéj części ciała naszego, należycie nie ćwiczonéj. Jeden wtedy tylko istnieje

Droga ocalenia.

środek ocalający, t. j. oddanie żołądka napowrót swemu przeznaczeniu. Każdy człowiek żywiący się surowym owocem i zbożem, będzie miał dzielny żołądek, a względnie z czasem go uzyska; albowiem dodatnie *przeobrażenie się* narządu trawienia i połączone z nim odrodzenie się całego człowieka, tylko powolnie, następuje. Oddający się temu zadaniu z należytą surowością, niebawem spostrzeże dobroczynne przeobrażenie odbywające się w nim, i z czasem pragnienie oddawania się coraz

Znaczenie zębów.

wierniéj czystemu sposobowi żywienia się ludzkiego.—Jak żołądek jest naszą kuchnią, tak zęby są naszymi żarnami, dla przygotowania żołądkowi strawy. One to są kamieniem węgielnym naszego odżywiania się. Kto ich w swym przeznaczeniu nie używa, a przyzwyczaja się do potraw sztucznie przygotowanych, ten prędko traci piękną swą ozdobę — rząd pereł.

Zęby człowieka żyjącego po ludzku nie tracą swéj siły i perlistéj białości do najpóźniejszego wieku, jak to widzimy najczęściéj u narodów wschodnich, czysto po jarsku żyjących. Już codzienne żucie garści ziarna przekonywa człowieka, że najdzielniejszy dentysta nie jest w stanie dać lepszego środka utrzymania pięknego, a poprawienia nadwerężonego uzębienia.—

Zbożowocowość i jéj skutki.

Uczucie siły wzmaga się przy zbożowocowości niesłychanie. Wtedy téż spostrzegamy, że dla pożywienia swego o wiele mniéj ziarna potrzebujemy, jak najlepszego chleba pieczonego z tego samego ziarna, co jest dowodem, że ziarno zawiera, bardzo ważny czynnik odżywczy, na którym zbywa chlebowi. Kto owoce spożywa na surowo, ten spożywa nietylko chemiczne ich składniki, lecz również ich duchową istotę, życie; ono

właśnie jest zawartą w nich odżywczą siłą. Ze stanowiska t. z. „ścisle“ naukowego, daloby się to tak wytłumaczyć. Przez gotowanie lub pieczenie niszczymy po większéj części komórki roślinne, żyjące w pewnym odrobinowym stopniu własnym życiem. Przy żuciu surowych płodów tego zniszczenia nie bywa, jeno oddzielenie pojedynczych, dla ustroju zwierzęcego przygotowanych komórek (co za licha, nie odpowiednia nazwa: komórka!) w celach przyswojenia. Gleïzès*, Nestor jarstwa w Europie, powiada: „Zaprawdę, ten, który roślinami żyje, żywi się duchem Boga!“ i daléj: „Owoce zjawiają się stosownie do pory roku, i stanowią przyjemne pośrednictwo między stanem człowieka i stanem powietrzni (atmosfery)“.—Letnią porą owoce są bardziéj kwaskowato-orzeźwiające, w jesieni odżywiająco słodkie; a na zimę bardziéj rozgrzewająco-tłuste w postaci orzechów. Nie tylko wedle pory roku, lecz i wedle klimatu podziwiać musimy ten sam przemądry ład. Południe wydaje: daktyle, figi, banany, migdały, kokosy, ryż, kukurydzę i pszenicę; północ: owoce ziarnkowe, pestkowe, jagody, orzechy, żyto, owies. W stepach bezwodnych najpyszniéj rośnie słodki wodnisty arbuz i melon; w pustyniach piaszczystych Afryki mleczny orzech kokosowy, a w gorących krajach Ameryki niesłychanéj obfitości, soczysty, nader wytwornego smaku banan. Rozmyślanie nad tym urządzeniem prowadzi nas do uznania wniosku, że każdy klimat wogóle do życia możliwy, te wydaje płody, które dla wyżywienia i rozwoju istot w nim żyjących są potrzebne.

Nauka „ścisła“.

Gleïzès.

Opatrzność w przyrodzie.

Ludzkość oddaliła się od rajskiego życia przez setki pokoleń, tak dalece, że *siła nawyknienia* powrót bardzo utrudnia. Ale ci, których rozsądek jeszcze zdolny do zwyciężenia ciała i złych nawyknień, powinni korzystać z téj saméj własnie *siły* (nawyknienia) lecz w dodatnim kierunku, według słów wielkiego Pythagorasa: „Jeno się bierz do sposobu życia, który uznajesz za właściwy; nawyknienie uczyni ci go najprzyjemniejszym“.—Ponieważ wszystkie przejścia w przyrodzie są powolne przeto dla niewielu będzie możliwy bezpośredni powrót do życia rajskiego. Odstęp jest zbyt wielki; cel zaś jasny leży przed nami. *Jak* go osiągnąć, nad tym pracować powinien każdy

Siła nawyknienia w dyjecie.

* Thalysie on „La Nouvelle Existance str. 24—26.

z osobna, występując przeciw własnym słabościom, stosownie do rodzaju i siły nawyknień, i przez nie pobudzanych namiętności*; jako téż, stosownie do usposobienia (temperamentu). Każdy zatym musi się mocować ze sobą, stosownie do swéj indywidualności. Odwaga w tym względzie świetnie się wynagradza. Oto jest „walka o byt“ godna człowieka, nie zaś krwawa walka ze swymi współstworzeniami. — Kto nie panuje nad sobą, nad tym panują inni. — Walka ze sobą samym jest najtrudniejszą; zwycięztwo nad sobą, najwspanialsze!

Panowanie nad sobą.

Nie mało jest ludzi, do których stosują się słowa Leibnitza: „Gdyby geometryja sprzeciwiała się namiętnościom naszym, z pewnością nie zbywałoby na ludziach, którzyby się podjęli... zbijać jéj dowody!“ Komu tedy nie staje sił moralnych mężnie stanąć przy powrocie do rozsądnego życia, ten niechaj uzna przynajmniéj obowiązek współdziałania przy wychowaniu młodszego pokolenia, przez przyzwyczajenie go do ludzkiego żywota; a przynajmniéj niechaj nikomu nie przeszkadza. Tak ludzie nawrócą się do prawdziwéj ludzkości.

Jednakowoż przy powrocie do pokarmów ludzkich, należy wystrzegać się zbytniego pośpiechu. Kto miarkuje, że pierwsze zmiany są ujemne, i zbyt długo trwają, ten, do czasu, raz na dzień powinien jeść obiad jarski gotowany. Bywają nawet wypadki, że droga powrotna trwa lata, i że przez pierwsze kilka miesięcy do objadu zjeść trzeba ½ — ¼ funta chudego mięsa. Objad składałby się w takim razie z jednéj jarzyny lub mącznéj potrawy, która nam z doświadczenia służy, i z mięsa. Po za tym, i po za owocami i zbożem, *wszystko* byłoby wzbronione. Umiarkowanie, przy każdym innym pożywieniu najtrudniej do zachowania, będące źródłem połowy istniejących chorób, przychodzi przy ludzkim sposobie żywienia się samo przez się. To pierwszy słodki owoc zwycięztwa nad sobą.

Powolne przejście do jarstwa surowego.

Przy dyjecie zbożowocowéj trzeba codziennie używać silnego, w miarę sił, ruchu na przechadzce, przynajmniéj przez 2 godziny; a przez drugie dwie zająć się na świeżym powietrzu wysilającą, znowu w miarę sił, robotą, czy to ogrodniczą, czy téż piłując i rąbiąc drzewo. Ruch taki podnosi czynność płuc

Ruch przy jarstwie surowym.

* Porównaj Cicero: „Tusculania“, „O namiętnościach“, za źródło których uważa nieumiarkowanie.

i kiszek, i dzielnie ćwiczy mięśnie brzuszne, międzyżebrowe i przeponę, od których oddychanie i dobre trawienie zależą; inaczéj pokarmy po dawnemu przechodziłyby przez leniwe, od pracy odwykle jelito, bez korzyści.—W nocy stanowczo oddychać trzeba możliwie czystym powietrzem*. Dlatego sypiać zawsze należy przy otwartym oknie, a w zimie w ogrzanym pokoju przy odchylonéj jednéj połowie; w łóżku zaś należy się ciepło przykryć, a w potrzebie nawet włożyć czapkę nocną na głowę, żeby nie marznąć. Trzeba się zawsze czuć dobrze *ciepłym*, gdyż wtedy tylko skóra jest czynną. Miarą, czy sypialnia nasza dobrze jest przewietrzana, czy w zdrowym sypiamy powietrzu, jest jego bezwonność. Idzie o to, abyśmy rano, wchodząc do pokoju nic zgoła nie czuli—żeby powietrze zupełnie było bezwonne.—Jedynym istotnie dobrym środkiem oczyszczania powietrza jest postawienie w pokoju 1 lub 2 otwartych

Sypialnia przy otwartym oknie.

Odwanianie sztuczne.

* Fizyjologowie, a tym bardziéj ich uczniowie „ogół“ o całym znaczeniu świeżego powietrza dla życia słabe jeszcze mają pojęcia. Pomimo bezustannego o nim gadania, wykluczamy tego najlepszego naszego przyjaciela i dobrodzieja jak najstaranniéj z naszego domu, a zwłaszcza sypialni! Powietrze nie tylko orzeźwia lecz wręcz *karmi*. Łatwo się o tym przekonać, idąc śladem Van Helmonta i innych. Van Helmont utrzymywał przez lat pięć wierzbę, ważącą 50 funtów w pewnéj ilości ziemi, zewsząd blachą ołowianą zamkniętéj, którą tylko czystą wodą podlewał. Po upływie tych lat 5 drzewo ważyło 169 funtów i 3 uncyje, a ziemia w któréj rosła, nie straciła więcéj jak trzy uncyje. To samo doświadczenie stwierdził na innym drzewie Boyleus, Duhamel i Bonnet. Żywiąc rośliny, samą tylko wodą, doczekali się oni wzrostu ich bujnego, kwiatów, zapachu i owoców smacznych. Hales spostrzegł, że roślina ważąca 3 funty, po nocnéj rosie ważyła 3 uncyje więcéj.—Czego to dowodzi? Skąd drzewko stałe swe części składowe w takiéj ilości brało, które tak dalece na jego wzrost i wagę wpłynęły? Rozumie się samo przez się, że i z wody, ale przedewszystkim z powietrza, mianowicie z *dobrego* powietrza; wiemy bowiem, że woda, zwłaszcza skraplana, składniki swe odżywiające czerpie właśnie z powietrza i że w złym powietrzu rośliny tak samo jak zwierzęta i ludzie bardzo nędznie się rozwijają, lub zgoła marnieją. Tłumaczenie fizyjologiji o wchłanianiu przez rośliny kwasu węglanego a wydychaniu tlenu, rzecz bardzo niedostatecznie objaśnia. Gdyby o to szło, musiałyby rośliny w sypialniach najlepiéj się rozwijać, tymczasem przeciwnie; tam marnieją. Są to rzeczy mało co jeszcze zbadane.

Za doświadczeniem i radami jaroszów: sypiania przy otwartych oknach, zaczyna i nauka „ścisła“ tą wyśmiewaną dotąd sprawą pilniéj się zajmować. W „Comptes Rendus Hebdomadaires Des Séances De L'Académie Des Sciences“ czytamy w zeszycie z 28 Listopada 1887 na str. 1056, że Brown-Séquard i D'Arsonval robili przez lat 20 doświadczenia, mający na celu wykazanie wpływu powietrza wydechanego na rozwój suchot. Zaszczepiony królikom jad gruźliczy *nie* wywoływał odpowiednich objawów téj choroby, jeżeli one dobrze były utrzymane, t. j. w dobrze przewietrzanych miejscach i poddostatkiem miały zdrowéj, czystéj paszy. Inne króliki, którym ten sam jad szczepiono, utrzymywane w warunkach zwykłych, *nie higijenicznych*, wszystkie zdychały.—Na str. 106 zeszytu styczniowego z r. 1888 czytamy w dalszym sprawozdaniu, że w stanie zdrowia (cóż dopiero słabości!) wydychane z płuc powietrze zawiera czynnik jadowity nader silny, dotąd z istoty swéj nieznany, i że ten to właśnie czynnik robi powietrze zamknięte tak wysoce niebezpiecznym. W tymże zeszycie donoszą na str. 165 i 213, że trujący składnik powietrza wydychanego już został uchwycony, i że nim jest lotna zasada organiczna, którą niezależnie od Brown-Séquarda i D'Arsonvala znalazł R. Wurtz pod kierunkiem Gautiera.

Szkodliwość zepsutego powietrza.

skrzynek ze zwykłym węglem drzewnym. Wchłania on w siebie chciwie najszkodliwsze lotniwa (miazmaty), głównie wydaliny płucne i skórne z powietrza. Inne znowu więzi wapno niegaszone i woda rozstawiona w misach. Wszystkie inne zachwalane środki odwaniające (dezinfekcyjne) wydające jakikolwiekbądź zapach, albo zgoła smrodliwe, nietylko że nie pomagają, lecz nadto zdrowiu bardzo szkodzą.

Wełniarstwo mycie się zimną wodą.

W odzieży należy trzymać się wełniarstwa, a co najmniéj obmywać całe ciało zimną, nie niżéj 8° R. z początku ciepławą wodą 18° R.; w razie wielkiéj słabości zaczyna się wyższą temperaturą; ręce twarz i kark myć trzeba zimniejszą wodą. **Nigdy** zaś myć lub kąpać się nie wolno przy nogach zimnych, lub zgoła zimnéj skórze; wtedy trzeba się wprzód rozgrzać mocząc nogi w cieplęj na 32—34° R. wodzie przez 10—15 minut, następnie obmywając je wodą 18 stopniową.

Oddziaływanie przeciw chorywu.

W miarę oczyszczania się ustroju, przez czystą dyjetę — wyzdrawiania, nabiera on sił, a wtedy dzielniéj walczyć zaczyna przeciw utajonemu w ciele *chorywu** czyli nagromadzonéj materyi chorobowéj. Następują wtedy przesilenia w postaci silnych gorączek, potów, przeczyszczeń, lub zwykłych chorób *uzdrawczych*, czyli** chorób z ostrym przebiegiem. Wtedy to strzedz się należy lekarstw, lub takich zabiegów, któreby mogły wstrzymać usiłowania ustroju, pozbycia się pozostałego chorywa.*** Jeżeli nie będzie pod ręką zdro-

* Od „pić‘ pochodzi „piwo,“ od palić paliwo, tworzyć—tworzywo, od chorować „chorywo“, t. j. „materyja chorobotwórcza.“

** Istotą wszystkich chorób jest zanieczyszczenie ustroju chorywem, jakkolwiek pierwsze przyczyny mogły być różne (fizyczne—psychiczne). Od czasu do czasu ustrój nasz oddziaływa (reaguje) przeciw nagromadzonemu chorywu, chcąc go się pozbyć. Następują wtedy t. z. choroby z ostrym przebiegiem, które nie są niczym innym, jak walką przyrody naszéj, naszego ustroju, z chorywem; dla tego też po silnéj wysypce, przezyszczeniu, potach, i t. p., jeżeli same przychodzą, następuje polepszenie. Wistocie rzeczy, choroby z ostrym przebiegiem, są wysileniem uzdrawczym, zatym powinny się nazywać chorobami uzdrawiającymi czyli „uzdrawczymi.“ W przeciwieństwie do chorób uzdrawczych, mamy choroby „niszczące,“ czyli mniéj trafnie zwane „przewłoczne, chroniczne.“

Choroby uzdrawcze i niszczące.

W tym wypadku nagromadzone chorywo nie daje organom ustroju należycie działać (funkcyjonować), lub też zasób sił przyrody naszéj jest tak mały, że nie może się już zdobyć na skuteczne oddziaływanie przeciw chorywu. Walka prowadzona bezustannie, ale zbyt małymi siłami, powoli, ale statecznie wyczerpuje ustrój i w końcu następuje śmierć z wyniszczenia. W takich wypadkach jedynym środkiem ocalającym jest przerwanie utarczkowéj walki, zgromadzenie sił i przygotowanie ich do stanowczego boju, to znaczy: umiejętnymi zabiegami zamienić chorobę niszczącą w uzdrawczą.

*** Chorywo znajduje się w ciele naszym w trojakiéj postaci: w stałéj, płynnéj i lotnéj. Pierwsze zwie się utajonym (latent), drugie i trzecie razem, jawnym (evident). Przy zabiegach w chorobach uzdrawczych, starać się trzeba, żeby krew w sprawie oczyszczania nie zanadto obciążać chorywem *naraz*. Dla tego też należy uśmierzać cokolwiek gorączkę, która rozpuszcza chorywo utajone w jawne.

wody czyli*, lekarza leczącego środkami przez samą przyrodę wskazanymi, bez leków, to wtedy nic nie robić, starać się o czyste powietrze – zresztą kierować się instynktem chorego i doświadczeniem; potrwa to trochę dłużéj jak przy pomocy zdrowody, ale niebezpieczeństwa nigdy nie będzie. Lękać się w takim razie, nie potrzeba, jeno cieszyć, bardzo cieszyć; albowiem im mocniejsze przesilenie, im choroba uzdrawcza silniejsza, tym bardziéj daje ustrój dowód miary nabytych sił. Z czasem takie przesilenia coraz rzadziéj się zjawiają, aż po oczyszczeniu się ustroju zupełnie ustają.

Przesilenia uzdrawcze.

W takich okolicznościach, rzekłby niejeden, „życie godne człowieka,“ byłoby poprostu wyrzeczeniem się wszystkiego, co życiu nadaje jakąkolwiekbądź wartość! Przeciwnie. Dzisiejszy sposób życia jest wyrzeczeniem się wszelkiéj prawdziwéj rozkoszy i czystéj radości w życiu! Rozdrażnienie nie daje nam zaznawać prawdziwego spokoju, rozgorączkowanie odbiera nam pokrzepiający sen, zdenerwowanie nie daje nam przyjść do właściwego ładu w myślach, tym bardziéj w czynach, wszystko nas zaraz gnębi i smuci, bo straciliśmy już całą odporność indywidualną. Małe i duże choroby trapią nas bezustannie, prędko, lub powoli wyczerpując. Męki i katusze nas prześladują na każdym kroku w życiu osobistym, rodzinnym i społecznym. Łzy, jęki i rozpacz tłumią bezustannie te kilka chwil wolniejszych od trosk, gorączkowych przyjemności, zabaw hulaszczych i rozrywek, na dnie których spoczywają męty obrzydliwéj goryczy, które zaraz potym, lub dopiero po dniach, miesiącach albo latach opłacać trzeba łzami i cierpieniem. Bez zdrowia niema prawdziwéj rozkoszy, prawdziwéj radości, prawdziwego życia. Stałe zdrowie, dać nam może jedynie życie zgodne zprzyrodą. Przy prawidłowym a godnym człowieka pożywieniu i zachowaniu się, przybywa nam sił, ciała, ochoty do życia, wesołości, rozradowania, zadowolenia ze siebie i ze świata; do serca wstępuje miłość dla całéj przyrody, zgięte ciało się prostuje, skóra nabiera czystości i bieleje, cera świeżości, zmarszczki wygładzają się – a często nawet włos przedwcześnie

Życie rajskie nie jest wyrzeczeniem się.

Katusze w życiu powszednim.

Skutki prawidłowego życia.

* Lekarzem nazywa się człowiek leczący za pomocą leków; człowiek stosownie uzdolniony, leczący za pomocą zabiegów przez samą przyrodę wskazanych, zwie się „zdrowodą“, bo „widzie do zdrowia“—analogicznie: wojewoda i t. d.

zbielały, znowu ciemnieje. Człowiek doszedłszy tak do zdrowia i do wysokiéj odporności na wpływy szkodliwe, czuje dopiero, że jest człowiekiem, czuje—że jest *zbawion.*

Sam sobie człowiek tworzy piekło lub raj; nie zbawi go nikt, gdy sam się nie zbawi!

Siła pokarmów roślinnych.

Jak cudowne siły zawierają w sobie roślinne pierwiastki, widzimy na nosorożcu, koniu i wielbłądzie. Słoń całą potęgą olbrzymich swych mięśni z traw czerpie. Siła i wytrwałość idą w ślad za pożywieniem roślinnym. Słoń, wielbłąd, osioł, koń, wół, dla swéj wytrwałości są używane do pracy. Lew, tygrys i inne mięsożerne zwierzęta rozwijają tylko wielką siłę dorywczą—*trwałéj* nie mają; dlatego téż człowiek ich sobie nie przyswojił. Goryl owocożerny ma wzrost dochodzący do 7 stóp, koście jak stal, a mięśnie jak żelazo. Siła jego jest tak wielka, że gdy uderza w złości pięściami o piersi, daje się słyszeć odgłos jak z bębna wielkiego; a nieraz stacza on zwycięzkie walki z królem zwierząt, ze lwem. Widzimy tedy, że i świat zwierzęcy na korzyść pożywienia roślinnego przemawia.—Dotąd dobrze. Ale gdzie są doświadczenia z tą rajską dyjetą; gdzie przekonać się można naocznie o prawdzie w życiu powszednim? Na to rzeknę, że choćbym przytoczył tysiąc przykładów, nic to nie pomoże. Cudzym doświadczeniem nikt jeszcze nie zmądrzał. Każdy chce swoje doświadczenia robić sam—do tego téż zachęcam. Najlepiéj się samemu przekonać; najkorzystniéj samemu sobie wierzyć. Jednak nie bez korzyści będą i przykłady.

Hyberboreje.

Przykłady do życia rajskiego czyli zbożowocowego. Zaszczyt pierwszeństwa używania pokarmów „ludzkich" należy się plemieniu słowiańskiemu, w czasie, gdy znane było pod mianem Hyperborejów.* O tych naszych przodkach, których Orfeus nazywa makrobiami** (długożyjącymi), mówi Pomponius Mela, Plinius i Solinus: „*Ziemia ich jest urodzajna, powietrze czyste i zdrowe, żyją bardzo długo, nie znają bowiem złości, chorób i wojen; wiodą życie w niezmiennéj i bezpiecznéj wesołości, oraz nieustannym pokoju. Piękne lasy i dąbrowy są ich mieszkaniem,* **owoce drzew pokarmem, mięsa nie jadają,** *umierają spokojnie,*" i t. d. Czyż to

* Patrz Moes Oskragiełło. „Jarstwo i Wełniarstwo w Dziejach Słowiańszczyzny" Warsz. 1888.

** Strabon, ks. VII str. 452, 458.

nie słowo w słowo owo rajskie życie, do którego my dziś znowu dążymy?—Szczęśliwy żywot, jaki prowadzili ci Hyperboreje—pierwotni Słowianie, i jakiego im zazdrościli starożytni, nie był przypadkowy bynajmniéj. Tu zachodziła zupełna świadomość rzeczy. Był ten żywot skutkiem dobrze obmyślanych prawideł życia, prawideł, którymi Hyperboreje, według wspomnianych dziejopisarzów, wzajem się zobowiązywali do czystego żywota; prawideł, obleczonych w postać „klątwy“, czyli przysięgi. Treści jéj szczegółowéj nam nie spisano. Istnieje zaś zupełnie analogiczne, według mnie, identyczne prawo Słowian, zachowane w nazwach bukw pierwotnéj naszéj głagolickiéj azbuki, treści następującéj: J**a**z* **b**uki **w**iedy **h**łahoł: **d**obro j**e**st **ż**ywity **ź**eło **z**emla, j**i** **j**iże **k**ako **ł**udy **m**yślit, **n**asz **o**n; **p**okoj **r**cij **s**łowo **t**werdo; **u**k **f**ert **ch**ir **c**i **cz**erw; **sz**a jor**y** jer**9**, j**ę**t, j**ą**s. To znaczy bardziéj z polska:

Jarstwo i pierwsze prawa Słowian.

Ja bukwy (literami pisane) wydaję prawo:

I. Dobrze jest żywić się zielem (dziełem) ziemi;

II. Kto jako lud (człowiek) myśli (nie po zwierzęcemu drapieżnie), nasz on;

III. Pokój rzeknij słowem twardym (pokój utrzymuj twardo—stale);

IV. Nie wznoś ręki choćby na robaka! (uk fert chir — z greckiego, ci—choćby, czerw—robak).

V. Wszak gdy kłótniki kłócili się, niech będą ujęci i związani (większych przestępstw i większéj kary widać nie było). — Jak olbrzymiego wzrostu, sił, zdrowia, zręczności i dobrych obyczajów przy wielkiéj wesołości byli jeszcze późniéjsi Słowianie, w skutek czystego sposobu żywienia się jarskiego, o tym przekonywają nas byzantyjscy i niemjeccy dziejopisarze. Pisze np. Prokop w 6 wieku: „Słowianie są potężnego wzrostu, obyczajów prostych, bez złości i fałszu“... Mauritius w 7 wieku: „cierpliwi w pracy, znoszą łatwo zimno i głód, nagość i niedostatek.“ O gościnności Słowian pisze Adam z Bremen (Pertz XXI 75 chron slavon). Leon Mądry w 9 wieku donosi: „W w. VI żyli Słowianie owsem, prosem, gryką, mlekiem i owocami.“ „Potym”, powiada niestety Helmold w 12 wie-

Dzielność jarskich Słowian.

* W dawnych językach słowiańskich żadne słowo nie zaczyna się od samogłoski: wszystkie byly jotowano; dziś jeszcze niekiedy mówią zamiast Adam i Ewa—Jadam i Jewa.

ku (Chron. slavon. Ks. I, 85) „nauczyli się *gotować* od Niemców różne smaczne potrawy“ (zapewne mięso?). Witukind pisze: (Rer. gest. Sax. lib VI r. 939 o Słowianach w w. 10: „Albowiem ten rodzaj ludzi jest zczerstwiony i zdolny do znoszenia trudów, będąc przyzwyczajony do zaspakajania potrzeb życia *byle czym;* a co dla naszych (Niemców) bywa wielkim mozołem, uważają Słowianie poniekąd za zabawkę“. Jeszcze Nestor* mówi z wielkim obrzydzeniem o jadających „ścierwo“ Połowcach. „Przelewają oni krew“, powiada „i jeszcze się tym chwalą.“ Gnębieni dopiero najazdami Rzymian, Niemców i Mongołów, gdy po lasach i górach kryć się zaczęli, nauczyli się Słowianie od nich używać wyskokowych napojów, zabijać zwierzęta, i pożerać ich zwłoki; odtąd też zaczyna się ich zanik.

Nestor i jarstwo.

Jarstwo w Oceaniji.

Wiadomości które nam przywieźli pierwsi odkrywcy różnych krajów Oceaniji brzmią tak korzystnie dla ich zbożowocowych mieszkańców, którzy po części nawet użytku ognia nie znali (m. wysp Ladronos np.), że zrazu wszystkich tych podróżników, jak Cooka, Dumonta D‘Urville, Lapeyrousa, posądzono o przesadę, gdy mówili o piękności ciała, sile olbrzymiéj, wzroście potężnym, i łagodności onéj ludności; tym bardziéj, że późniéj odwiedzający te kraje, tego wszystkiego nie zauważyli. Pokazało się jednak późniéj, że i jedni i drudzy mieli słuszność, gdyż, jak tylko europejska cywilizacyja zaszczepiła im mięsożerstwo, pijaństwo, a wślad zatym roznamiętnienie i wyuzdanie, a daléj znowu ospę, kiłę (syfilis) i cały szereg innych chorób, wtedy rozpoczął się ich zanik.

Wyspa Otaiti np., która przy odkryciu swym liczyła około 100,000 zdrowych, pięknych, silnych nadzwyczaj, a szczęśliwych mieszkańców, dziś zaledwie 9,000 zwyrodniałych liczy nędzarzów!

Dzisiejsi rajosze: Flotow.

Z wybitniejszych dzisiejszych rajoszów, wymieniam majora v. Flotowa mającego 60 lat z czubem, autora cennéj, acz małéj pracy: „Zur Begründung des Korn-Esserthums.“ Pisze on tam między innymi: „Wtedy, gdy prawie wyłącznie żyłem zbożem i owocami, zawsze mniéj potrzebowałem jak 250 gramów ($^1/_2$ funta) ziarna, 100 gr. jąder orzechowych i 1—2 funtów soczystych owoców. Tylko dla nader silnie nadwerężonych, skutkiem dawniejszego lekowania, głównie rtęcią, zębów, spożywam

* Nestor, wyd. Kotowskiego z r. 1860 str. 27.

obecnie, przy zmniejszeniu ilości ziarna o połowę, prostą gotowaną potrawę mączną. Zawiadowca pocztowy Schulz w Wiblingen pod Ulm, o wiele mnie już prześcignął. Żyje on zwykle tylko owocami i zbożem, spożywając dziennie: 160 gr. (12 łutów) ziarna, 40 gr. orzechów włoskich, 100 gr. kasztanów i 550 gr. jabłek, razem 1¾ funta jadła, co go kosztuje 30—40 fenigów, czyli 15—20 groszy polskich. Jako pieszy podróżnik p. Schulz wprawia w podziwienie. Żaden wszystkożerca z pewnością mu nie dorówna. Pułkownik von Buseck z Darmstadtu został zapalonym rajoszem jako 64 letni starzec i również wytrwałością swą zadziwia. Lecz gdziebym ich tam wszystkich wyliczył?" Schulz.

„Nic tak nie ułatwia pięknego, łatwego i niezawisłego podróżowania, zwłaszcza pieszo po całym świecie, jak rajski sposób życia. Będąc w drodze, gdy po śnie pokrzepiającym przy otwartym oknie umyję się od głowy do stóp, napiję się trochę świeżéj wody i zaczynam od garści zboża. Jeżeli są owoce, to jem, a kilka sztuk biorę na zapas; lecz nie jest to wcale potrzebne. Tak kroczę, od czasu do czasu jedząc trochę ziarna, do samego wieczora. Wtedy każę sobie dać trochę jarzyn jakichkolwiek: fasoli, grochu, ryżu, polenty, ogórków, marchwi, ziemniaków lub t. p. a najlepiéj selerów, które gotowane, lub zaprawione oliwą i cytryną, jako salatę, spożywam — bez soli, bez przypraw lub innych tłuszczów.—Cytryna licuje z każdą potrawą i nadaje jéj smak orzeźwiający. Podróżuję zresztą bez wszelkich węzełków, bez których obejść się mogę całymi miesiącami.—W surducie mam duże kieszenie, w których umieszczam 2 woreczki ze zbożem, orzechy i owoce, 2 chustki od nosa, grzebień, notatnik i mapę. Skarpetek (F. chodzi w podróży boso), koszuli nocnéj (sypiam bez koszuli) i gaci nie używam. Koszula pierze się wieczorem, a rano jest gotowa. Od zimna i słoty chroni mnie krótki płaszczyk z miękkiéj szerści wielbłądziéj, który w upał noszę zwinięty na rzemyku".—Ja, jako wełniarz, biorę na podobne wycieczki jednę parę gaci, drugą koszulę, 2 p. skarpetek, parę ciżem wełnianych od wypadku, bo również dla zdrowia boso chodzę, długą polską opończę, która mi zarazem za kołdrę służy, tak jak nocna koszula i gacie za wełniane posłanie, i... rewolwer. Cała moja odzieża wełniana zwierzchnia i spodnia z ciżmiami nie waży więcéj jak 4 funty, oprócz opończy. Podróżowanie rajoszów. M. O. w podróży pieszéj.

Niech wolno mi będzie pomieścić tu zabawne zdarzenie Zakład rajosza z Dremomed.

wielce pouczające. Niejaki dr. med. Wurm wydał u Spamera w Stuttgardtcie, książkę pod tytułem: „Das Wasser als Hausfreund in gesunden und in kranken Tagen“. - Jak każe tytuł wnioskować, musi to nawet być lekarz nie lada postępowy. W tym dziele uczony mąż dziwne o jarstwie pisze rzeczy.

Zakład rajosza z drem. med. Wurm.

I tak: „Gdyby ludzie chcieli żyć czysto po jarsku, powinni pochłaniać ogromne ilości jarzyn, np. 10 kilo (24 funty) kapusty, lub marchwi na raz, by zaopatrzyć ciało w potrzebną ilość tworzywa pokarmowego. Musieliby więc ludzie jeść cały dzień, lub zesłabliby wkrótce, dochodząc do postaci cieniów niedołężnych“ i t. d. O sancta chemijo! takie to są twe konsekwencyje w dziedzinie nauki o pokarmach! Na to odpowiada mu wspomniony wyżéj jarosz p. Schulz w zeszycie 12 pisma jarskiego „Vegetarische Rundschau“ z r. 1884. „Jeżeli takie pańskie przekonanie, tedy proponuję Panu, lub w zastępstwie każdemu ochotnikowi mięsożernemu, zakład o 1000 marek, mających deponować się w jakim banku, na cele propagandy jarskiéj. Puścimy się razem, bądź teraz w zimie, bądź téż latem pieszo w drogę na dni 10, odbywając dziennie po 6 mil geograficznych. Każdy z nas potrzebny mu według zdania własnego, zapas żywności na cały ten czas obowiązany jest nieść przy sobie, oprócz wody. Ja obowiązuję się nie jeść w ciągu dnia więcéj (mniéj wolno mi będzie) jak 300 gramów zboża i 250 gr. rodzenków, lub fig suszonych t. j. razem jeden funt jadła, oprócz wody. Zobaczymy, czy Pan przy swojich mięsnych konserwach, szynkach i kiełbasach daleko zajdziesz, i komu siły lepiéj dopiszą. Kto pierwszy ustanie, zakład przegrywa. Będziesz téż Pan miał w drodze sposobność rozmyślania nad swymi dwudziesto czterema funtami kapusty lub marchwi, i nadrozdętymi wnętrznościami jaroszów, o których mówisz“. —

Dr. med. Wurm dał nura.

Pomimo dopytywania się, dotąd ani p. dr. med. Wurm, ani żaden zastępca z szeregów mięsożerców do zakładu, bądź co bądź znacznéj fizyjologicznéj wartości, nie stanął. Poziomym stworzeniom korzystniéj i wygodniéj z poza biórka dyktować prawa, dogadzając nimi własnym namiętnościom i własnym korzyściom, aniżeli prawdzie służyć uczciwie. Światło, choć życie daje, robactwo pociemku żyjące, razi*.

* Robak po niemiecku Wurm.

IV.

STRESZCZENIE.

A teraz streśćmy w krótkich słowach wszystko, cośmy dotąd w poprzednich rozdziałach powiedzieli.

Pokarmy surowe.

„*Pożywieniem ludzkim*“ przyrodzonym są owoce i zboża dojrzałe, w stanie, w jakim przyroda je nam przygotowuje dla odżywiania się naszego, i w jakim dla nas są przeznaczone, t. j. w *stanie surowym*. W tym stanie są one jędrne i zdrowe, ponętne i miłe, słodkie i piękne, pachnące rozkosznie. Te ich własności przy spożywaniu ich przechodzą w nasze ciało, one indywidualizują całe nasze jestestwo. — Jędrna strawa wymaga dzielnego, a długiego żucia, dzielnego przetrawienia w ustach; przy dzielnym drobieniu zębami wydziela się obfitość trawiącéj śliny, podstawy wszelkiego dzielnego trawienia. Dzielne przetrawienie w ustach, ujmuje żołądkowi i jelitom pracy, tym dzielniéj ze swéj strony wtedy dotrawiają. Dzielnie przetrawione pokarmy, dzielnie sobie przyswajają dalsze narządy, tak, jak w końcu ustrój cały, wydając znowu dzielne soki trawiące, i tak w kółko. Jędrne pokarmy wywołują więc jędrne trawienie i przyswajanie, tworząc jędrną, a czystą krew; z jędrnéj krwi powstają jędrne tkanki; jędrne tkanki tworzą jędrne koście, mięśnia, nerwy i mózg; jędrne nerwy przewodniczą jędrnéj działalności wszystkich narządów, tętno życia w całym ciele jędrnieje. Jędrny mózg rodzi jędrne a zdrowe myśli, a te znowu—jędrne, zdrowe a czyste uczynki; czyste uczynki prowadzą do raju. Ta sama logika przewodniczy każdemu pożywieniu „*Człowiek jest tym, czym żyje.* — Żywienie się po „ludzku“ jest kluczem do prawdziwéj mądrości, ostatecznego celu wszelkiéj pracy umysłowéj i nauki. Ono jest źródłem zdrowia cielesnego i duchowego; ono jest kluczem do zbawienia ludzkości od złego, i kluczem od „państwa niebieskiego“ na ziemi. *Najpiękniejsze i najśmielsze nadzieje religiji, filozofiji, lecznictwa, polityki, jako sztuki uszczęśliwienia narodów, na podstawie prawidłowego żywienia się „owocami i zbożem“, przy życiu na łonie przyrody, w jéj czystym świetle i powietrzu ziszczą się niezawodnie.*

Dzielność w ustrojowéj działalności.

Klucz do mądrości.

*

Ścisłe jarstwo, i przejściowe.

Powyżéj streszczone „ścisłe jarstwo," i jarstwo przejściowe nie różnią się w istocie rzeczy wcale. Dążności i poglądy są te same. Różnica leży w sposobie wykonania. Jarstwo przejściowe, pospolicie „jarstwo", używa ognia dla przygotowania potraw i jarzyn w celu ułatwienia powolnego przejścia do dyjety właściwéj. Kto do ostatniego więcéj ma przekonania i komu ono istotnie lepiéj służy, niechaj tymczasem przy nim pozostanie. Różnica nie tyle jest jakościowa, ile stopniowa. Wszystkie skutki dodatnie jarstwa potęguja się w zbożowocowości.

Źródło potrzeby podniet.

Wielokrotnie nad tym się już zastanawiano, dlaczego ludzie pomimo wszelkich przestróg i rozumowań, że podniety, zwłaszcza napoje wyskokowe, jako trucizna, nader szkodliwy na życie wpływ wywierają, tak jednak lgną do nich namiętnie? Rzecz sama w sobie jest dosyć jasna. Pierwszą przyczyną, jak już nadmieniłem, są nadzwyczajne wymagania życia tegoczesnego, od naszego systemu nerwowego. Drugą przyczyną jest brak świeżego, orzeźwiającego powietrza. Trzecią ważniejszą jest gotowanie pokarmów w ogóle, a wadliwe gotowanie pokarmów u mięsożerców w szczególe. Pokarm, jeżeli ma zadawalniać, musi w sobie zawierać zarówno tworzywo odżywiające (zdolność tworzenia krwi—tkanek), jakoteż własności pobudzające. Ostatnie te własności zatrzymują owoce i zboża tylko w stanie surowym całkowicie, czyli, w należytéj ilości. Przez gotowanie w przeważnéj części już się ulatniają, jak o tym świadczy zapach gotowanych owoców, zbóż i jarzyn; a przez *wadliwe* gotowanie t. j. przez odlewanie od gotowanych jarzyn wody, w któréj się rozpuściły wszystkie sole mineralne żelaza, magnezyji, wapna, związki fosforowe, i t. p., czyniące potrawy dopiero smacznymi, a co jest jednoznaczącym, *strawne* i *pożywne*, wyjaławiamy te potrawy i do odżywienia czynimy nieżdatnymi. Takie potrawy smakują mdło, nie nasycają, bo straciły swoją siłę pobudzającą, i skutkiem tego pomagać sobie trzeba sztucznymi bodźcami.

Nerwy i podniety

Słabnące więc nerwy pod ciężarem wymagań gorączkowego życia, przy braku powietrza, przy niedostatku prawdziwie posilającéj strawy i pomniejszych przyczyn, wołają o należny im posiłek; nie mogąc im go dostarczyć, oszukujemy je podrobionymi posiłkami w postaci sztucznych podniet, jakimi są: sól, cukier, napoje wyskokowe, tytoń i t. d. Niedość bo-

wiem na tym, żeby do żołądka pakować pewną ilość białkanów, tłuszczów i wodanów węgla, jak to chce chemija. Pożywienie powinno człowieka radować—każde jedzenie powinno być ucztą dla żołądka, dla zmysłów i dla serca. Taką zaś ucztą zarówno dla ciała i dla ducha, mogą być tylko, jak się rzekło, owoce oraz jędrne a posilające zboża – dary przyrody w nich nam uśmiechającéj się. Ci, którzy w źle zrozumianym ascetyzmie zamało dbają o potrzeby ciała, żyjąc w ideałach, na równi grzeszą ze smakoszami, którzy cali znowu żyją w żołądku, a tylko brzuchem myślą. Ciało i duch na równi muszą być pielęgnowane. Zupełnie *błędne* jest zdanie, jakoby duch kształcił się kosztem ciała i naodwrót. *Pięknego ducha indywidualizować może tylko piękne ciało*, a z zaniedbaniem ciała i duch nie dochodzi w rozwoju swym do mety. — Przechodzę teraz do omówienia wszystkich możliwych i rzekomych pokarmów używanych obecnie przez ludzi. Szereg rozpoczynam od „podniet“.

Posiłek i uczta.

Piękny duch w pięknym ciele.

V.

PODNIETY.

Mięso. Martwe ciało człowieka, umarłego lub zabitego, nazywamy trupem. Tak samo ciało zdechłego zwierzęcia. Ciało wołu zabitego zowiemy delikatnie.... „mięsem.“ Na cóż to rozróżnianie? tak czy owak, trup jest trupem; wszak między trupem ludzkim, a zwierzęcym niema żadnéj zasadniczéj różnicy. Oba z chwilą zachorowania, a tym bardziéj zabicia, ulegają temu samemu rozkładowi, czyli gniciu. Trupów, instynktowo, i to wcale słusznie, unikamy, czujemy do nich wstręt nieprzezwyciężony. Trupa wołu.... zjadamy! O bezmyślności ludzka! tak zniedołężniające nawyknienie zmąciło ci logikę i żołądek! Od trupa krowy padłéj przy drodze uciekamy; tenże sam trup w jatce zawieszony, wcale nas już nie razi, a z półmiska zmiatamy go z największym zadowoleniem, żeby go w naszych własnych wnętrznościach pochować.

Trup i mięso.

Dla czego do trupa, a nawet już do chorego, pomimo współczucia, czujemy wstręt? Dla tego, że śmierć jest wrogiem życia. Z chwilą choroby rozpoczyna się powolny rozkład ciała; z chwilą śmierci *ten sam* rozkład następuje gwałtownie. Jest prawem przyrody, że ciała stworzeń, z których życie uleciało,

Uzasadnienie wstrętu do trupów.

przeznaczone są do rozkładu na swe części mineralne, żeby napowrót mogły służyć roślinom za pokarm, a te znowu indywidualizować mogły zwierzęta i t. d. Otóż, za życia tych ciał zwierzęcych, odbywa się w nich t. z. przemiana tworzywa (materyji—prawo Śniadeckiego), zużywanie i odnawianie się ciała.

Przemiana wsteczna.

Cząstki ciała zużyte rozpuszczają się w prawidłowych warunkach we krwi, która je *płucami*—wydychaniem, *skórą*—za pomocą przeparu i potów, *nerkami*-przez mocz, i *jelitem*—odchodami, wydala. Te wydaliny są dla zdrowia trucizną. Chemicznie się wyrażając, stanowią one fizyjologiczne alkaloidy, przyrodzone wytwory przemiany wstecznéj które w pewnym stopniu zalegają wszystkie tkanki ciała. Przy nadmiernym ich nagromadzeniu w ciele przez zbytek pracy, trwogę, strach lub głód i pragnienie, podczas których wytwarzanie ich się wzmaga, a wydalanie się zmniejsza, zatruwają one całe ciało, czyniąc je chorym. Te alkaloidy nazywają się leukomainami. Wszelkie wytwory gnilne, mianowicie zawartości jelita źle trawiącego, które nazbyt długo je zalegając, czy to w postaci gazów, płynów lub części stałych przechodząc w stan gnicia, nazywają się „ptomainami.“ Od jelita zakażają te „gniliwa“ przewodami mleczowymi (chylusowymi) i limfatycznymi krew, i tak wytwarzają chorobę. Leukomainy są różne, stosownie do jakości i ruchu tkanek, z których pochodzą, a wtedy nazywają się one: ksanto kreatyniną, chruzokreatyniną, amfikreatyniną, pseudanantyną i t. d. Te, mącące rzecz drobiazgowe rozróżniania naukowe małą dla nas mają wartość, dla tego je nadal pomijać będę. Dosyć, że *gniliwo fizyjologiczne*, i *gniliwo jelitowe* pochodzące z niestrawionych pokarmów, zatruwają ciało na równi.

Gniliwa, leukomainy i ptomainy.

Opas jest chorobą.

Bydło i trzoda karmione na opas, nie używa ruchu, niedokładnie zaczyna trawić, w miejsce zdrowych tkanek, tworzy się tłuszcz, zaczyna się wytwarzać gniliwo jelitowe, a przez ten sam brak ruchu wydalanie gniliwa przemiany wstecznéj (fizyjologiczne) odbywa się coraz leniwiéj; zalega ono coraz obficiéj tkanki ciała, aż w końcu, gdy bydło na rzeź jest gotowe, jest ono nawskroś otrute gniliwem własnym czyli własnojadem, zatym zupełnie chore. Żeby to dostrzedz, nie trzeba wcale być fizyjologiem. Użyjmy nosa. Czyż wieprz karmny robi wrażenie zdrowego zwierzęcia, czy nie śmierdzi, choćby był najlepiéj umyty? czy nie śmierdzi każdy tłusty człowiek? Bydło opasowe-

idzie do rzeźnika, tam nagromadza się skutkiem *trwogi* więcéj jeszcze gniliwa a po zabiciu następuje dopiero rozkład gnilny gwałtowny—od ostatniego ścierwa gnijącego dzieli go nie jakościowy, lecz tylko stopniowy już rozkład. Woły stepowe, dręczone głodem i pragnieniem, zwierzyna trapiona śmiertelną trwogą, więcéj jeszcze zawierają jadu gnilnego i dla tego daleko prędzéj gniją (haut-goût). Dodajmy do tego inne jeszcze wytwory przemiany wstecznéj, jak mocznik, kwas moczowy, kreatynę, kreatyninę, sarkinę, a daléj różne robactwo, jak trychiny psorospermyje, zarodki tasiemców i t. d., które się w naszych wnętrznościach i tkankach daléj lęgną, nie mówiąc już wcale o jadzie gruźliczym krów, o jadzie specyjalnym *widocznie* chorego bydła, a będziemy mieli wyobrażenie na jakie się wystawiamy niebezpieczeństwo, jedząc mięso, jakimi trupimi obrzydliwościami się karmimy i na jaki szwank zdrowie i życie swe narażamy. To też bezustanie chorujemy; ustrój nasz obarczony pracą przeciwdziałania wrogim tym wpływom, z czasem coraz bardziéj słabnie, życie przed czasem wątleje i gaśnie.—Stworzenie przewrotnie żyjące, prędko ginie.

Obfitość jadów i robactwa w mięsie.

Choroby.

Gniliwa będące dla ustroju jednego własnojadem, są jadem dla drugiego w wyższym jeszcze stopniu. Przyroda gnilna mięsa, łatwość rozkładania się jego wespół z zawartym już w t. z. świeżym mięsie gniliwem i chorywem, czyni je jako pokarm niebezpiecznym. Alkaloidy, drażniąc nerwy, podniecają je do wyższéj czynności; z tąd chwilowe uczucie pokrzepienia, jak po wódce. Wpływ mięsa i wódki na ustrój nieprzyzwyczajony ani do jednego ani do drugiego, jest bardzo podobny: odurza, wywołuje stan pijaństwa, a w końcu sen. „Najlepiéj", powiada prof. Trall, „smakuje mięso krowy, która na gruźlicę chorowała; jest ono nader delikatne i osobliwszy ma smak słodkawo-aromatyczny wysoce ceniony, pochodzący z przysmażanéj zawartości wrzodów i wrzodzianek, którą ludzie z rozkoszą wysysają." Nie dość na tym, któryż to obywatel wiejski sprzeda zdrową zupełnie krowę, lub zdatnego do roboty wołu na rzeź? Na wsi pochodzi t. z. wołowe mięso przeważnie z bydła chorego.

Przyroda gnilna mięsa.

Dobry smak mięsa z chorego bydła

Ludzie jedzą z małymi wyjątkami tylko mięso zwierząt roślinożernych. Dla czego? Dla tego, że mięso mięsożernych jest w smaku obrzydliwe; pokarm mięsny taką im nadaje przyrodę.

Te bowiem sępy, wrony, wilki, lisy i t. p. są to chodzące trupiarnie! Tak samo przesiąknięte odrażającymi pierwiastkami i złym zapachem jest mięso ludzi mięsożernych. Upewniają ludożercy w Afryce i na wyspie Sumatra, że mięso ich sąsiadów jaroszów jest miłe w smaku i w zapachu, mięso zaś majtków angielskich, których przy sposobności zjedli, było gorzkawe, złego smaku, śmierdziało tytoniem, który majtkowie żują zapamiętale, i wódką; w ogóle zaś bardzo szybko się psuło.

Smak mięsa ludzkiego.

Wpływ mięsa na ustrój.

Mięso zanieczyszcza krew, nadaje jéj charakter gnilny, zgęszcza ją, zgorączkowywa, czyni człowieka leniwym, denerwuje, budzi namiętności i nadaje całemu usposobieniu naszemu nastrój chorobliwy. Ten nastrój zupełnie jest podobny do nastroju zwierząt drapieżnych czyli mięsożernych, zawsze ponurych, złych i do wybuchów skłonnych, rozumie się to samo przez się, gdyż zachodzi tu dość ścisła analogija. A jeżeli ludzie mięsożerni obok mięsa jadają i jarzyny, mało to na ich korzyść wpływa, gdyż korzystny wpływ jarzyn i owoców niweczą innymi podnietami.

Owoń mięsożerców i roślinożerców.

Zwierzęta mięsożerne i ludzie w miarę używania mięsnych pokarmów, mają przykrą owoń czyli zapach; a kał ich jest nie dozniesienia. Zwierzęta roślinożerne mają przyjemny zapach, (konie, krowy), a odchody ich, ani dla nich samych, ani dla innych nie są przykre. — Mięso szczególny ma wpływ na zanikanie gruczołów potowych. Mięsożerce wcale się nie pocą, nikt jeszcze nie widział pocącego się psa lub kota, a ludzie mięsożerni mniéj od jaroszów; i z tego już względu są oni pochopniejsi do chorób. — Jak dalece mięso i podniety wpływają na zakażenie krwi, dosadnie się przekonano na ostatnich wojnach: francuzko-niemieckiéj i rosyjsko-tureckiéj. Żołnierzom rosyjskim i niemieckim gojiły się rany bardzo trudno, takież rany u turków i turkosów, prawie wyłącznie żyjących roślinami i nie używających żadnych napojów oprócz wody, gojiły się zadziwiająco szybko. Z takich ran, na które Europejczycy niechybnie umierali, tamci najczęściéj się doskonale wylizywali.

Różnice w gojeniu się ran.

Dwukrotnie używany pokarm.

Gdyby istniało mięso zupełnie wolne od gniliwa, to, pominąwszy względy etyczne, byłoby ono możliwe na pokarm o tyle, o ile pochodzi z roślin. Spożywając zatym mięso, spożywalibyśmy właściwie rośliny. Ale takie rozumowanie ma dziurę. Te rośliny bowiem już raz strawione—przyswajane—zużyte

przez to samo nie mają téj wartości, co świeży pokarm roślinny. Olejek rycynowy raz już używany, niewiem jakby komu smakował, i jaką minę zrobiłby kto na propozycyją używania go; z pokarmem jednak czyni coś podobnego. I bądź tu mądrym! — Ależ mięso jest pożywne, wołają lekarze, co tam długo rozprawiać! Zobaczmyż jak ta pożywność w ich własnym wygląda świetle Według najnowszych doświadczeń, znanego d-ra Lehmana, których dokonał nad sobą samym, d-rów Lawesa i Gilberta dokonanych na bydle, pokazało się, iż ilość mocznika zawartego w moczu w prostym pozostaje stosunku do ilości spożytych białkanów. Lehman upewnia, że $^5/_6$ części zawartego w potrawach mięsnych białkanu przechodzi do moczu w formie mocznika. Gdy np. 30 gramów białkanu spożywał codziennie, 25 gr. onego odnajdywał w wydzielonym moczu, a zatym tylko $^1/_6$ część poszła na pożytek ciała. I to jeszcze nie pewne, jak o tym przekonywa najnowszy spór prof. Voita z S. Seegenem („Studien über Stoffwechsel im Tierkörper"—Berlin 1887). Pokarmy zwierzęce przysparzają we krwi fibryny. Ten pierwiastek zaś znajduje się we krwi przy wszystkich chorobach zapalnych w wielkiéj ilości. W gośćcu np. wynosi on według Lehmana 10 na 1000, w zapaleniu płuc 6—9 gdy tymczasem we krwi prawidłowéj wynosi 3 na 1000.— Mięso i inne podniety wywołujące we krwi zaburzenia gorączkowe są zatym i z tego względu szkodliwe. — Wstanie podniecenia, lub afektu jakiego, ustrój nie trawi, i nic sobie nie przyswaja. Pokarmy odchodzą niestrawione i pomimo najedzenia i napicia się, sił nie przybywa. Do prawidłowego trawienia i przyswajania, trzeba zupełnéj równowagi nerwowéj.—Powyższe doświadczenia wyjaśniają po części, dla czego wszyscy prawie ludzie mięsożerni po 30 roku życia mają mniéj lub więcéj zwyrodnione nerki. Jedząc mięso i innych używając podniet, obarczamy nerki wielką pracą; $^5/_6$ jego przetwarzać muszą dla ratowania ustroju w mocznik. Przy t. z. umiarkowanym używaniu różnych napojów następuje jeszcze szybsze ich osłabienie i zwyrodnienie, a wślad zatym gośćce (reumatyzmy), dny, opuchliny wodne i t. p.

Mięso w oświetleniu medycyny.

Fibryna.

Zwyrodnienie nerek u mięsożerców.

Z tym wszystkim kawałek mięsa dla zdrowia mniéj jest szkodliwy, aniżeli kieliszek wódki, szklanka wina, cygaro, lub inna sztuczna podnieta, o których niżéj.

Mięso wobec innych podniet.

Doświadczenie z mięsem.

Samym mięsem nikt nie jest w stanie wyżyć tygodnia. Robiono doświadczenia ze zdrowymi żołnierzami, karmiono kilku z nich świeżym i najlepszym mięsem, ale wyłącznie. Dwóch z nich już po dwóch dniach zaniemogło. Drudzy dwaj po 4 dniach tak silnego dostali rozstroju żołądka, i w końcu zapalenia, że trzeba było ich jaknajspieszniéj ratować pierwiastkami roślinnymi, bo byliby umarli. — Z ziarnem jest zupełnie przeciwnie. Krótko tedy mówiąc: mięso udziela przyrodę swą gnilną krwi, czyni ociężałym i gnuśnym, skutkiem czego budzi pragnienie innych podniet pobudzających; z drugiéj strony, skutkiem zgorączkowania krwi budzi namiętności i dzikość. Konie karmione mięsem domięszanym do zwykłéj ich paszy, stają się dzikimi niedoposkromienia. Mięso surowe bardziéj wpływa na rozdziczenie niż gotowane. Anglicy, którzy mięso jedzą w stanie bardziéj surowym, niż inne narody, ulegają téż wpływowi temu wyraźniéj. Zdziczenie takie prowadzi w życiu duchowym do pychy, nienawiści, do gardzenia innymi narodami, do niezdolności pojmowania przedmiotowego i do innych złych skłonności obniżających charakter. Zasada „walki o byt“ — homo homini lupus, zrodziła się w mięsie.

O zabijaniu zwierząt i zjadaniu ich trupów, ze stanowiska etycznego w tym miejscu mówić już nie będę. Ale zaznaczę raz jeszcze, iż przyjdzie czas, kiedy ludzie tak samo wzdrygać się będą na wspomnienie spożywania mięsa zwierząt, jak dziś na spożywanie mięsa ludzkiego.

Wyskok.

Wódka, piwo, wino, miód. Głównym składnikiem tych podniecających napojów, któremu one zawdzięczają swą wziętość, jest wyskok, czyli alkohol. Wyskok dziś przecież ogólnie, nawet i przez naukę uznany został za wroga wszelkiego organicznego życia, za truciznę. Wódka i wódki wszelakiego rodzaju i nazw zawierają od 45—60% wyskoku, piwa od 2—6, wina od 8—12, a miody od 6—10%.

Zwolennicy napojów wyskokowych, chwalą, że posilają i rozgrzewają. Zobaczmyż na czym ta ułuda polega.

Wyskok i mylne uczucie ciepła.

Jeżeli* wyskok podnosi ciepłotę ciała, to z drugiéj strony, podnosi téż ulatnianie się téj ciepłoty. To ostatnie przeważa; wynik ostateczny jest zmniejszenie stanu ciepłoty, która dowie-

* G. Bunge, prof. fizyjol. i chem. w Basel: „Die Alkoholfrage“ 1887.

dzioną została po prostu nieskończoną ilością doświadczeń termometrycznych.—Większe ulatnianie się cieplika uskutecznia się w taki sposób. Wyskok wywołuje rozszerzenie się naczyń krwionośnych w skórze, skutkiem czego więcéj ciepléj krwi przez chłodną przepływa powierzchnię; więcéj zatym oddaje się cieplika na zewnątrz. Rozszerzenie się naczyń, tak sobie trzeba tłumaczyć. W ściankach naczyń znajdują się małe mięśnia obrączkowe, które w bezustannie czynnym pozostają ściągnięciu (kontrakcyji). Bodziec do tego stanu ściągnięcia tkwi w pewnych włóknach nerwowych kończących się w owych mięśniach obrączkowych, a mających wszystkie jedno wspólne ognisko w mózgu. Wyskok ubezwładnia to ognisko, bodziec nerwowy ustaje, mięśnia obrączkowe wątleją, naczynia się rozszerzają i skóra się zakrwiewa, co się poznaje po jéj zaczerwienieniu. Zaczerwienienie się policzków po winie, które zawsze tłumaczymy, jako skutek podniecający wyskoku, jest zatym objawem ubezwładnienia. Rumieńce i ubezwładnienie.

Mówiemy że wyskok rozgrzewa podczas zimna. To uczucie ciepła jest ułudnym; czuje się większy przypływ krwi do powierzchni; w istocie zaś krew ochłodzoną została Ułuda ta może téż powstaje z powodu ubezwładnienia ośrodków mózgu, które w uczuciu zimna pośredniczą.—Wogóle dowiedziono, że wszystkie skutki wyskoku, *które pospolicie tłumaczymy jako podniecenie, w istocie są tylko objawami ubezwładnienia**. Pijak ostatecznie umiera ze zbytniego obniżenia temperatury w ciele.—Ubezwładnieniem są zwłaszcza skutki psychiczne. A to tak. Działalnością mózgową, która nasamprzód ulega ubezwładnieniu, jest sąd jasny, zdolność krytyczna, w skutek czego przeważa życie uczuciowe, oswobodzone z więzów krytyki. Człowiek staje się szczerym i gadatliwym, nietroszczącym się o nic, i odważnym; dla tego właśnie, że niebezpieczeństwa jasno już nie widzi. Przedewszystkim zaś w tym uwydatnia się skutek odurzający wyskoku, że odurza wszelkie uczucie troski i cierpienia, a przedewszystkim najboleśniejsze cierpienia, cierpienia psychiczne: zgryzoty i kłopoty. Ztąd wesoły nastrój pijącego towarzystwa. Nigdy zaś człowiek przez napoje wyskokowe nie staje się światłym. To uprzedzenie jest ułudą; jest ono tak samo tyl- Podniecenie i ubezwładnienie.

* Schmiedeberg: „Grundriss der Arzneimittellehre, Lipsk 1883 str. 38-41.

ko objawem rozpoczynającego się ubezwładnienia; w miarę obniżenia się krytyki własnéj, podnosi się uczucie własnoupodobania. — Do objawów ubezwładnienia należy téż odurzenie uczucia zmęczenia, które pospolicie tłumaczy my podnieceniem. Wiara, że wyskok zmęczonego posila, do nowych wysiłków i pracy podnieca, jest głęboko zakorzenionym zabobonem. Uczucie zmęczenia jest właśnie wentyłem bezpieczeństwa przy naszym ustroju. Kto to uczucie zmęczenia odurza, aby pracować daléj, równa się temu, który przemocą zatyka wentyle przy kotle, żeby módz go rozgrzać nad miarę, choć pod grozą pęknięcia.

Odurzenie uczucia zmęczenia.

Lepiéj jak za pomocą rozumowań naukowych dowiedzioną została zupełna bezpożyteczność, szkodliwość nawet, najmniejszych dawek wyskoku, za pomocą tysiącznych doświadczeń gromadnych przy wyżywianiu wojsk. One to dowiodły, iż *żołnierze w czasie wojny i pokoju, we wszystkich klimatach, w upał, w mrozy i słoty, znoszą wszystkie znoje najtrudniejszych pochodów, najlepiéj, jeżeli im się nie daje żadnych napojów wyskokowych.* Najwięcéj w tym względzie danych nagromadził zarząd angielskiéj siły zbrojnéj lądowéj i morskiéj. — Wyskok nikogo nie pokrzepia, jeno odurza uczucie zmęczenia.

Stwierdzenie stat. szkodliwości wyskoku.

Do męczących uczuć, które wyskok odurza, należy téż *uczucie nudów.* Nudy zaś są, jak uczucie zmęczenia, niby przyrząd prawidłujący (samoregulujący) w naszym ustroju. *Jak zaś uczucie zmęczenia zmusza do odpoczynku, tak zniewala nas męczące uczucie nudów do pracy, i do wysileń, bez których mięśnia nasze i nerwy zwątleć i zaniknąć by musiały,* a zdrowie wtedy byłoby niemożliwe. Jeżeli nudów nie usuwamy wysileniem jakiegokolwiekbądź rodzaju, to coraz bardziéj się wzmagają, aż w końcu nabierają siły demonicznéj potęgi. Wielce zajmującym jest śledzenie, do jakich rozpaczliwych środków gnuśni i jałowi ludzie się uciekają, ażeby bez własnych wysileń ujść przed zmorą nudów. Bezustannie wałęsają się po towarzystwach, uciekają z jednego miejsca do drugiego, od jednéj rozrywki do drugiéj. Lecz wszystkie ucieczki byłyby daremne; ludzie w końcu zmuszeni byliby wysilać mózg swój i mięśnia do jakiejkolwiekbądź pracy (ruchu), gdyby od tego nie istniał wyskok! On to oswobadza ich łatwo i łagodnie od zmory. Tak samemu człowiekowi, jak i całemu towarzystwu pijącemu, własna jałowość i próżnia nigdy nie przychodzi do świadomości.

Znaczenie nudów.

Nudy i wyskok.

Im nie trzeba *żadnych pragnień*, *żadnych ideałów*, wszak mają rozkosz, błogość odurzenia! Nic dla rozwoju człowieka nie jest fatalniejsze, nic w takim stopniu nie podkopuje i nie niszczy wszystkiego, co najlepsze, nic z tak niechybną pewnością nie zabija każdéj resztki energiji, jak stałe odurzanie nudów napojami wyskokowymi. W tym względzie piwo jest może szkodliwsze jeszcze od wódki.

Na korzyść rozcieńczonych napojów wyskokowych, jak piwo, wino i miód, przytaczają, że ułatwiają trawienie. W istocie rzeczy wiemy, że jest zupełnie przeciwnie, co mnóstwem doświadczeń na ludziach i na zwierzętach stwierdzono. Stwierdzono mianowicie, że już małe ilości wyskoku wystarczają dla zwolnienia sprawy trawienia i dla przeszkodzenia jéj. Działanie wyskoku na narząd trawienia jest takie:* szkodliwie zmienia skład chemiczny pepsyny i trawiącego soku żołądkowego; przy stałym użyciu sprawia trwałe, choć z początku lekkie zapalenie błony śluzowéj—następnie zapalenie przewłoczne (niszczące) i nieżyt żołądka i kiszek. Wątrobę wyskok rozszerza, wywołuje w niéj stan zapalny, a to znowu powoduje jéj stłuszczenie, skurczenie, lub stwardnienie. Tak samo niszcząco wpływa wyskok na wszystkie inne narządy ustroju, jak: serce, płuca, nerki,** krew, oczy, mózg i jego błony, cały system nerwowy, i wszystkie tkanki w szczególności. Wiadomo, że wyskok jest źródłem całego ogromu chorób, że żaden organ ustroju naszego nie zostaje przezeń nienaruszony. Lekarze angielscy nawet upewniają, że połowa chorób jest jego wynikiem, a prawie wszyscy lekarze na to się już zgadzają, że istotnie wiele chorób pochodzi z używania wyskoku, mianowicie choroby nerwowe od najlżejszego zdenerwowania do najwyraźniejszego szaleństwa, które w wysokim stopniu są dziedziczne. Stwierdzono np. że między 300 dziećmi idyjotami, których rodziców szczegółowo badano, co do ich życia, było 145, których rodzice byli nałogowymi pijakami. Tak samo znany jest związek między pijaństwem a zbrodnią. W Berlinie przypisują 70% wszystkich zbrodni wyskokowi, w Anglij nawet 75—80%. Daléj wiadomo, że w większéj części krajów cywilizowanych 20—40% obłąkanych płci męzkiéj, okropny los swój zawdzięcza wyskokowi. Między rodzinami skazanymi na utrzymanie przez dobroczynność, w Anglji 75% wpa-

Wpływ wyskoku na narządy ustroju.

Wyskok przyczyną ogromu chorób.

Wpływy wyskoku na zbrodnie i nędzę.

* Buchner. ** Richardson.

dło w tę nędzę przez pijaństwo głowy rodziny; w Genewie i Paryżu 80%, a w Niemczech nawet 90%.*

Cała ta nędza jaśniéj nam się jeszcze przedstawi, jeżeli w miejsce liczb odsetnych weźmiemy pod uwagę liczby bezwzględne. „W Stanach Zjednoczonych,“ donosi minister Everet, „spożycie napojów wyskokowych kosztowało naród w latach od 1860—1870 bezpośrednio 3 milijardy dolarów, zniszczyło 300,000 razy ludzkie życie, przyczyniło się do posłania 100,000 dzieci do domów schronienia, 150,000 ludzi do więzień i do domów roboczych, spowodowało 2,000 samobójstw, strat co najmniéj na 10 milijonów dolarów przez ogień lub zbrodnie, a w końcu osierocenie 20,000 wdów i milijona sierot.“ To w Ameryce, gdzie każdy z używaniem wódki kryć się musi, bo ma opiniją publiczną przeciwko sobie, gdzie w szynkach nie ma nawet siedzeń. Co to dziać się musi w Europie, a zwłaszcza u nas w Polsce i Rosyji, gdzie żyd szynkarz wódkę ludowi po prostu leje w gardło, i do pijaństwa zachęca całą przebiegłością i niesumiennością swą plemienną! A niezapominajmy, że liczby powyższe dopiero małą stanowią cząstkę tego, co właściwie pod wpływem wyskoku się dzieje. Skutki napojów w mniejszych ilościach spożytych, nie mniéj stanowczo szkodliwe, choć nie tak widoczne w objawach, nie są tu wcale uwzględnione. Wieleż to w codziennym życiu wyskok powoduje łez, cierpień, chorób, mąk, demoralizacyji, upadków fizycznych i moralnych, rozciągających się na całe rodziny i szersze koła, słowem: nieszczęść osobistych i społecznych? Zaiste! zmora wyskokowa daleko za sobą zostawiła krwawego ducha mięsożerności!

Wyskok w Ameryce.

Wyskok i zgnuśnienie.

Wyskok czyni człowieka gnuśnym, nieskorym do jakiegokolwiek wysiłku; w końcu obmierza mu nawet radość z pięknéj przyrody. Albowiem łatwość w przezwyciężeniu wysileń cielesnych, ochota do piechoty, do wiosłowania, do pięcia się na góry należy szczególnie do niezamąconych rozkoszy na łonie przyrody. Wyskok tę ochotę zabija. Mozolnie tylko wlecze się piwosz do najbliższéj gospody; tam przysiada i przywiera do ławy jak smoła.— *Wyskok przytępia człowieka i czyni go nieprzystępnym dla najszlachetniejszych uciech życia; prowadzi on do ogólnego zmarnienia uczuciowego.*— Wszystkie usiłowania

Przyczyny pijaństwa.

* Bunge.

usunięcia pijaństwa dopóty będą bezowocne, dopóki przyczyny jego usunięte nie będą. Przyczyny te są sześciorakie:

1. Wysilający, gorączkowy sposób życia w ogóle;
2. Zwyczaj jadania mięsa;
3. Nieprawidłowy sposób odziewania się przez okrywanie się warstwami nieprzepuszczalnymi, wstrzymującymi prawidłowe zakrwienie skóry i przepar skórny. Ta okoliczność zmusza do używania takich środków, któreby wywołały żywsze zakrwienie skóry choć sztucznym sposobem. Tymi środkami właśnie są: wyskok i ostre przyprawy. Przyczyny pijaństwa.
4. Wadliwy sposób przyrządzania pokarmów (patrz rozdz. o gotowaniu), przez który takowe tracą na pożywności.
5. Jednostajne (patrz rozdz. o trawieniu i zmianie pokarmów) a prawie wyłączne używanie lichych ziemniaków za pokarm, zamiast po dawnemu dzielnie odżywiającéj kaszy owsianéj i gryczanéj (patrz rozdz. o owsie).
6. Brak odżywiającego powietrza w dzień, a bardziéj jeszcze w nocy, przez sypianie przy oknach zamkniętych.

Wszystkie te przyczyny dają się wyrazić jednym mianownikiem, który jest: *Wadliwym odżywianiem się.*

Zanik zmysłu idealnego uwidacznia się już na powierzchowności człowieka. Sposób myślenia uwydatnia się na jego twarzy. A przypatrzmyż się wszystkim tym biboszom, jak w nich coraz bardziéj szlachetne rysy twarzy nikną, ustępując brutalnemu wyrazowi. Połowa wszystkich mężczyzn w Niemczech jest zeszpecona t. z. umiarkowanym używaniem piwa.* Jakkolwiek ludność nasza nie jest i w małéj części oddana tak systematycznemu pijaństwu piwnemu jak w Niemczech, to jednak dorywcze pijaństwo, zespolone z nadużyciem innych napojów szkodliwych, jak: wódka, wino, herbata, kawa i kwas, stawia nas w niebezpieczeństwie nie o wiele mniejszym. Źródła naszych wad narodowych: braku przedsiębierczości i wytrwałości, zwłaszcza niezaradności, szukać trzeba przeważnie w narkotyzmie wyskokowym, tytoniowym i innych podobnych szkodliwych nawyknieniach. Podrabianie napojów wyskokowych.

O odrębnych jeszcze pierwiastkach szkodliwych, wchodzących

* Słowa prof. Bunge—dla Niemców, zwłaszcza dla ich młodzieży znamienne. To właśnie głównie wyskok w całym tym narodzie tak zaostrza namiętności, przedewszystkim zawiść, a co za tym idzie, chciwość; chciwość indywidualną, społeczną i polityczną, nabierającą dziś, jak dawniéj już kilkakrotnie, postać drapieżności zwierzęcéj. Ani w drapieżności, ani pijactwie typowym (życie studenckie) żaden naród Niemcom nie dorównywa.

w skład różnych rodzajów napojów wyskokowych, mówić już nie będę, jak również o podrabianiu ich gorszymi jeszcze truciznami; byłoby to dla naszego zadania zupełnie zbytecznym. Wspomnę jeno w końcu, że źle oczyszczony wyskok zawiera pewien olejek lotny (oleum solani) nadzwyczaj wstrętny, a jeszcze daleko szkodliwszy od samego wyskoku. O jednym zaś rodzaju podrabiania wódki godzi mi się jednak wspomnąć, dla wiecznéj w naszym narodzie pamięci. W różnych okolicach Rusi wołyńskiéj i podolskiéj rozcieńczają szynkarze żydzi wódkę mocno wodą, a dla nadania jéj napowrót „smaku“ *zaprawiają ją pieprzem, naftą i ałunem!* Skutkiem tego pijący ulegają nie tylko zwykłym, ale i niezwykłym jéj skutkom, do których należy szybka utrata najpiękniejszéj ozdoby twarzy ludzkiéj — zębów; czernieją one, kruszą się, gniją i wypadają. Przypuścić trzeba, że w dalszym ciągu taki napój ten sam skutek wywiera na tkanki kostne w ogóle, czyli, że przyczynia się do pruchnienia kości w całym ciele!

Oleum solani.

Kwas octowy.

Jabłecznik i kwas mają w ogólności te same własności, co wszystkie napoje wyskokowe, z tą różnicą, że zawierają w dodatku jeszcze kwas octowy. Przyczynia się ten pierwiastek głównie do rozszerzenia żołądka, co w tych krajach, gdzie stale go używają, kończy się śmiercią.

Kofeina, teina i teobromina.

Kawa, herbata, KAKAO i CZEKOLADA. Wszystkie te podniety zawierają pewne, do siebie podobne alkoloidy — nader silne trucizny. W kawie nazywa się ta trucizna kofeiną, w herbacie teiną, a w ziarnie kakaowym teobrominą. Oprócz tego zawierają one pewne lotne olejki nie ustępujące alkaloidom w szkodliwości. Własności odurzające kawy i herbaty stawiają je w jednym rzędzie z napojami wyskokowymi. Nie zawierają one żadnych składników odżywiających, a nadto zawarty w nich garbnik przeszkadza trawieniu białkanów pokarmowych. Jeżeli kawa „syci”, jakto mówią, to nie kawie, lecz śmietance i mleku należy się ta zasługa. Wszystkie te środki osłabiają z czasem dzielność trawienia. Wpływ ich na nerwy i krew (bezsenność, stan podrażnienia, stan gorączkowy) jest powszechnie znany. Chińczycy zwykli mawiać „herbaciarze-chromiarze!” W istocie rzeczy Chińczycy herbacie nie bardzo sprzyjają, ponieważ zauważyli zmniejszenie się siły męzkiéj w skutek jej pijania co i ja u wielu osób już zauważyłem. — Jeden z Kalifów poznawszy się

Kawa i Arabowie.

na własnościach kawy, zabronił jéj używania w całym państwie; widać, że bezskutecznie. Pod jednym względem jednak Arabowie większą zachowują ostrożność od nas. Oni kawę gotują w otwartych małych naczyniach, ażeby „zły duch" z waru mógł ulecić. My zaś staramy się o jego zatrzymanie. — Lekarz dr. Guimaraés w Rio de Janeiro* robił bardzo dokładne doświadczenia z kawą. Między innymi, przeznaczywszy kilku psów na zagłodzenie, jednych pojił kawą, drugich wodą. Pierwsze omal 2 razy tyle dziennie traciły na wadze, co drugie. Działanie kawy zatym podobne jest do rosołu mięsnego, który nietylko że nie pożywia, lecz przeciwnie jeszcze podnosi potrzebę pokarmów. Psy karmione rosołem prędzéj zdychały jak te, którym nic nie dawano.—Najmniéj szkodliwym ze wszystkich trzech napojów, jest kakao, a względnie czekolada *mało* słodzona i bez waniliji, ponieważ zawiera teobrominę** w małéj bardzo ilości a względnie sporo części pożywnych.

Wpływ kawy na psów

Makowiec (opium) HASZYSZ, KOKA, MORFINA. Są to środki odurzająco-jadowite, w skutkach podobne do poprzednich. Z początku podniecają aż do gorączkowego rozdrażnienia, następnie działają odurzająco, ubezwładniająco i przystępująco, aż doprowadzają do zupełnego zniedołężnienia, do gorszego może jeszcze upadku fizycznego i moralnego, jak pod wpływem ostatniego rozpojenia wódką. — Ponieważ u nas mało są używane, pomijam dokładniejsze ich omówienie.

Tytoń. Tytoń zawiera, jak inne środki odurzające, jadowite składniki, mianowicie cyjano-wodór (kwas pruski), amonijak, tlenek węgla i pewien alkaloid o silnie trujących własnościach, zwany nikotyną. Ta nikotyna znajduje się zarówno w liściach, nasieniu, jak i w soku i w dymie tytoniu. Jednakowoż, jak świadczą najnowsze doświadczenia, nikotyna nie jest wyłączną, ani najsilniejszą trucizną, czyniącą tytoń tak szkodliwym. Najpierw sam już dym wrogo wpływa na ustrój ludzki, zanieczyszczając jego tkanki, zwłaszcza płucne; powtóre zawarty w nim jad, zwany kreozotem, tę szkodliwość jeszcze podnosi.—Najważniejsze zaś to, że tkwią w tytoniu inne, z istoty swéj jeszcze nieznane lotniwa, które w otruciu ustroju i zakażeniu krwi główną

Najsilniejszy jad tytoniowy lotny, nieznany.

* Vogel. Rundschau 1887 str 137.

** Teobromina znaczy „napój bogów", tak dziwną nazwę dał jéj Linné — zapewne dla tego, że sam ją bardzo lubił, może i dla tego, że chciał za pomocą czekolady wyrugować w ojczyźnie swéj nadmiernie rozpowszechnione używanie kawy i wódki.

odgrywają rolę. Zauważono bowiem, że te objawy otrucia najsilniéj występują u osób, które palą tytonie najmniéj zawierające nikotyny t. j. cygara hawańskie. Tytonie innych krajów, zwłaszcza Europy, zawierające znacznie więcéj nikotyny, w skutkach swych ujemnych niżéj od tamtych stoją. Między cygarami hawańskimi znowu te rodzaje najsilniéj działają, najbardziéj zdrowie podkopują, które najwięcéj wydzielają pachniwa, (aromatu) a zatym najwyżej cenione. Stąd wniosek prosty, że właśnie to cenne pachniwo stanowić musi największego wroga.*

Objawy otrucia tytoniem.

O stanie i objawach otrucia tytoniem dr. Tavarger w Wiedniu dawał dość obszerne objaśnienia w c. k. towarzystwie lekarzów. Badania jego wykazały co następuje.** Przez długoletnie palenie tytoniu następuje istotne otrucie. Z objawów jego najjawniejsze są zaburzenia w obiegu krwi i w narządzie trawienia. Zwykłym objawem jest bicie serca, które przy wstrzymaniu się od palenia czasami znowu znika, ale i daléj trwać może. Jeżeli pomimo tego ostrzeżenia przyrody, daléj się pali, to następuje osłabienie serca, duszności, asthma cardiale, czasami wypadki uduszenia. Lekarz przy badaniu fizykalnym, albo nic nie znajduje, albo téż oznaki przewłocznego zapalenia serca, lub téż jego stłuszczenia. Chory, odnośnie do żołądka, cierpi na brak oskomy (apetytu), na ból w dołku i uczucie przepełnienia; przy tym, na zatwardzenie naprzemiany z biegunką. Zaburzenia w układzie nerwowym objawiają się bezsennością i omdlewaniem. Stłuszczenie ogólne (otyłość) i krwawienia przyłączają się do tego zwykle wtedy jeszcze, jeżeli chory obficie hołdował napojom wyskokowym i uciechom stołu.

Wpływ tytoniu na serce.

Lekarze francuzcy spostrzegli, że stale palący tytoń nader często giną z chorób serca, zwłaszcza jego stłuszczenia i porażenia (paraliż serca); i z cierpień nerwowych, a zwłaszcza mlecza. Psychijatrzy Guislain i Agen uznali ogólny bezwład postępowy za skutek nadmiernego palenia. Beau już przed 20 laty przedstawił francuzkiéj akademiji nauk wyniki swych badań, z których wynika, że najokropniejsza ze wszystkich chorób serca, angina pectoris, najczęściéj jest bezpośrednim wynikiem palenia tytoniu.

* Jest to prawdopodobnie kolidyna. Patrz „La fumée du tabac", recherches chimiques et physiologiques, par le dr. Gustave Le Bon, Paris 1880.

** Dr. A. Winkler w „Veget. Rundschau" 1887, str. 104.

Dla scharakteryzowania zwyczaju palenia, dajemy głos Alfonsowi Karrowi, który powiada: „Cofnijmy się w duchu o 300 lat, mniéj więcéj w ten czas, gdy poseł Nicot pierwszą próbę tytoniu przywiózł do Francyji, ażeby nią udarować Katarzynę di Medici. Wyobraźmy sobie człowieka, któryby sobie wtedy wyrobił posłuchanie u ministra Kardynała Jana Lotaryngskiego, i któryby mu przedstawił co następuje: „Monseigneur, skarb państwa jest zachwiany. Niech tedy wolno mi będzie przedstawić Mu nowy podatek, który, *nikomu ciężarem nie będąc* i nie powodując najmniejszych skarg, państwu przyniesie około 100 milijonów. Będzie to podatek pośredni, *do którego nikt zmuszony nie będzie*, a jednak omal wszyscy go uiszczą.

Karr o tytoniu.

Chętne uiszczanie podatku tytuniowego.

„Słucham,“ powiedziałby kardynał. „Zamiar jest taki, Monseigneur, żeby zapewnić państwu wyłączne prawo sprzedawania ziela, które, sproszkowane, wciągać można w nos, lub téż żuć; można je téż zapalić i dym jego wdychiwać.“

Gdyby kardynał był spokojnie to wysłuchał, byłby chyba powiedział: „Zapach tego ziela tedy przechodzi ambrę i róże?“ „Niekoniecznie; dość kiepsko pachnie.“

„Tedy zapewne jest to środek powszechny, panacea, cenny lek, który człowieka chroni od chorób i od śmierci?“ „Bynajmniéj: kto się przyzwyczaja wtykać to ziele do nosa, osłabia swą pamięć i powonienie, ulega napadom zawrotu głowy, może nawet oślepnąć lub być porażony. Kto je żuje, nabawia się smrodliwego oddechu i wściekłych boleści żołądka. Kurzący je przy pierwszym doświadczeniu nabawiają się bólu serca, nudności, zawrotów, kolki, i zimne poty na nich uderzają. Z czasem jednak tak do tego się przyzwyczajają, że te dolegliwości tylko kiedy niekiedy jeszcze miewają, a to wtedy, gdy wypadkiem kurzyli za mocny tytoń, lub w złym rodzaju, albo téz źle byli usposobieni, nie jadłszy nic, lub téż inaczéj. Robotnicy, którzy to ziele przygotowują, chudną, dostają nędznéj cery, cierpią na kolki, wymioty, ból głowy, zawroty, na drganie mięśni, ostre i przewłoczne cierpienia płucne i t. p. — „Ależ to trucizna, to ziele!“ zawołałby kardynał, przypuściwszy, że pozwoliłby był w ogóle projektowiczowi dokończyć. „Zapewne, zawiera jeden z najsilniejszych istniejących jadów,“ odpowiedziałby.

Widoczne skutki tytoniu.

Tytoń jest widoczną trucizną.

„Jakto? i Waszmość chcesz o tyle mnie zbałamucić, żebym uwierzył, iż znajdą się głupcy i błazny, którzy dobrowolnie to

Dobrowolne wytruwanie się!

ziele kurzyć, lub do nosa wtykać będą?" „A jakże; kiedyś takich błaznów więcéj będzie jak 30 milijonów, Monseigneur!" Kardynał bezwątpienia kazałby był tego człowieka wypchnąć za drzwi, lub zamknąć w domu obłąkanych, jakkolwiek wcale nie był wrogiem zamiarów skarbowych. Na ten raz jednak kardynał byłby się był mocno omylił. Francuzi palą, zażywają, i żują dziś około 28 milijonów kilo tytoniu." W Niemczech wypada na osobę trzy razy więcéj jak we Francyji!

* * *

Piwo i niezdolność karmienia.

Rozdział o podnietach kończę kilkoma szczegółami. Że podniety wpływają na zanik siły męskiéj już wspominałem. Analogicznym skutkom ulegają kobiety. W Monachium połowa matek jest niezdolnych do karmienia swych dzieci, z powodu opajania się piwem, które wpływa na zanik gruczołów mlecznych. Prof. Ranke powiada: „Nie można sobie wyobrazić większego przeciwieństwa, jak np. Greczynkę, która wyłącznie prawie żyje oliwkami, a dziecię swe sama karmi, i zamożną tęgą chłopkę naszéj okolicy (w Bawaryji), która dziecka swego karmić nie jest w stanie." Prof. Bollinger zaś mówi: Jeżeli tylko 20 matek na sto karmić nie może, to jest to już stanowczą oznaką zaniku (degeneracyji) w obec dzikich plemion."

Piwo i choroby serca.

Nigdzie choroby serca tak się nie rozwielmożniają, jak w Monachium, a w Berlinie wypadki obłędu z pijaństwa (delirium tremens) leczonych w „Charité," podniosły się z 325 wypadków w r. 1880 na 702 w roku 1886. Zawiadowca téj c. k. lecznicy, Spinola, utrzymuje, że ta różnica pochodzi od coraz to bardziéj rozpowszechniającego się w Berlinie używania ciężkich piw bawarskich.* Towarzystwo ubezpieczeń życia „Sceptre-Life-Association" w Angliji, i inne, przyszły za pomocą niezbitych liczb w swych obliczeniach do przekonania, że wyrzeczenie się zupełne wszystkich napojów oprócz wody, nader korzystnie wpływa na przedłużenie życia. Odłączyli oni w swych obrachunkach prawdopodobieństwa pijących wszystkie napoje, od tych, którzy należą, do jakiego stowarzyszenia niepijących, lub którzy przy zapisywaniu się oświadczyli, że używać napojów, oprócz wody, nie będą. Przy jednakowéj opłacie wykazał

Wpływ napojów na życie.

* Posiedzenie delegatów miejskich w Berlinie z d. 31 marca 1887 roku.

obrachunek pierwszych w r. 1884 22% pozostałych przy życiu; obrachunek drugich 54%. Zawiadowca lekarski „Wzajemnego Tow. Ubezp. Życia“ w New-York, dr. Walter Gillette, powiada, że przeciętne widoki 20 letnich „temperenclerów“ (wstrzemięźliwych) na dłuższe życie wynoszą dalsze 44, 2 lata; niewstrzymujących się 15, 6 lat. Pijacy zupełnie są wykluczeni.*

Wino i Rzym pierwotny.

Za czasów starożytnych królów rzymskich (Numa Pompilius) mąż, który dostrzegł, że żona jego napiła się wina, miał prawo z nią się rozwieść. Pod srogą karą nie wolno było żadnemu obywatelowi przed 30 rokiem życia pić wina—wtedy Rzym był i na długi czas zostawał potężny. Po rozpowszechnieniu się obżarstwa i opilstwa** naród zmarniał i upadł; a jednak ów świat jeszcze nie znał ani drażniących korzeni, wódki, piwa, kawy, herbaty, ani tytoniu, ani leków mineralnych i szczepienia jadu (ospy). Jakże w obec tamtego upadłego narodu my dopiero wyglądać musimy? My chyba śmieciem ludzkim tylko jeszcze jesteśmy, a nie stworzeniem, na podobieństwo Boga stworzonym. Gdyby nie posągi starożytne, gdyby nie tu i owdzie wyłaniająca się drogą atawizmu piękna istota, dająca nam wyobrażenie jak „*człowiek*“ wyglądać powinien, nieumielibyśmy go sobie nawet już wyobrazić. Już nie mówiąc nic o wyniszczeniu wewnętrznym, przypatrzmyż się sobie, jakże wyglądamy. Już z samych rysów wszyscy, kobiety jak mężczyzni, jesteśmy brzydcy. Nad cienkimi lub grubo nabrzmiałymi nogami zawisa jak dynia lub wór brzuszysko, otyłość flakowata u jednego, u drugiego skóra pomarszczona zaledwie pokrywa kościska ostre; cera brudno-żółta, lub buraczana, oczy bez ponęty, nos *zawsze* w stronę wykrzywiony, kulfonowaty; wargi spieczone, usta zwykle cuchnące, porost włosów nędzny, twarz od czasu uczęszczania do szkół zmarszczona; w miejsce swobodnego, rozkosznego uśmiechu, jakieś nieokreślone wykrzywienie twarzy—nic świeżości—nic znamionującego siłę woli. Trochę ukazującego się uroku młodości niknie w oczach. A usta? miły Boże! jakaż to zwykle otchłań obgrodzona resztkami żółtych lub zielonawo czarnych gnijących kłów, zwanych zębami! Czy

Brzydota nasza.

Otchłań cuchnąca.

* Veg Rundschau 1887, str. 213, 214.

** Opilstwo rzymskie tylko względnie może być porównane z dzisiejszym, gdyż Rzymianie do ostatnich czasów wino przeważnie pijali rozcieńczone wodą (w lecie lodową), choćby najszlachetniejszego gatunku.

widział kto kiedy w zupełności prawidłowo zbudowanego człowieka, piękność posągową ducha i ciała? *słowem „człowieka?"*

Nawyknienie do naszéj brzydoty.

Bez nosa niktby się nie poważył pokazywać się między ludźmi; wie każdy, że kalectwo to czyni go tak odrażającym, że najmniéj wybredne uczucie piękna obraża. Wie on nadto, że to kalectwo jest (pomijając wypadkową utratę) skutkiem chorób, których najczęściéj sam dobrowolnie się nabawił, przez lekceważenie praw przyrodzonych — rozsądku. Słuszny go dla tego gnębi wstyd. Azaż czym innym jest łysina, utrata zębów, otyłość, jak takim samym kalectwem, spowodowanym takimże samym lekceważeniem rozsądku, ogłupiającymi nadużyciami bezmyślnością, albo w końcu godną wstydu nieświadomością? Wstyd wszystkie te kaleki zarówno palić powinien, jak palić będzie kiedyś lice wszystkich tych, którzy w ogóle chorować będą. Brzydota wyliczonych kalek zarówno jest odrażająca, jak beznosych, obrażająca zmysły, tylko żeśmy do takich widoków do tego stopnia już nawykli, żeśmy się z tym otrzaskali. Na dowód, że tak jest, powiem, że i dziś jeszcze *kobieta łysa* w towarzystwie, a nawet w domu własnym w obec dzieci i sług, byłaby niemożliwą! Jeżeli brzydota i choroby przeszły drogą dziedzictwa na dzieci, jest to po części, *ale tylko po części* do uwzględnienia, bo przez rozsądne własne życie, daje się dużo naprawić; ale w istocie rzeczy nie wiele to zmienia. Tak upośledzone zaś dzieci mają pełne prawo *plwać* rodzicom swym i dziadom w oczy, za wyrządzoną im krzywdę. Owa odpowiedzialność, o któréj starożytni fizyjologowie mówią, że „grzechy rodziców spadać będą na dzieci jeszcze w trzecim i czwartym pokoleniu (atawizm)," mają właśnie dla rodziców być przestrogą i bodźcem, żeby potomkom swym przekazać li cnoty, zdrowie, piękność ciała i duszy. Spełniony ten obowiązek jedynie zjednywać może dziękczynne uwielbienie dzieci i cześć społeczną; *nakaz* kochania jest przewrotnością. Miłość można sobie tylko *zjednywać,* ale nie nakazywać! — Nędzą największą jest nieświadomość; świadome przestępstwo praw życia, *grzechem,* prowadzącym do ostatniego cielesnego i duchowego upodlenia.

Choroby są wstydu godne.

Rodzice i brzydota dzieci.

Nędza i grzechy.

Rzecz dziwna, że ludzie pracujący tak skrzętnie nad własnym cielesnym upadkiem, *równocześnie umysł swój wytężają* nad wytworzeniem pięknych i użytecznych ras koni, krów potężnych, wołów, psów, owiec i innych użytecznych zwierząt, i cel

swój zupełnie osiągają. Nad wytworzeniem silnéj, pięknéj i zdrowéj rasy ludzi, nikt jeszcze nie pracował. Nad własnym zdrowiem ogół najmniéj się jeszcze zastanawiał. Dlaczego? Dlatego, że ogół zgnuśniał w przewrotnym swym życiu i rad kazać innym myśleć za siebie, mianowicie lekarzom. Tymczasem ci poszli taką drogą, że raczéj nad ostatecznym zniszczeniem rodzaju ludzkiego pracują, i to wcale pilnie! Skutki działalności lekarskiéj powinny ogółowi otworzyć oczy, i powinien ten sam ogół wziąć sprawę swą we własne ręce. Wtedy dopiero spodziewać się będziemy mogli podobnych dodatnich wyników, jak z hodowlą zwierząt. Praca nad własnym upadkiem.

Przy iście zorganizowanym tedy systemie niszczenia ciała, ostatka sił, zdrowia, ostatnich zapasów władz umysłowych i cielesnych, podziwiać tylko należy tę olbrzymią niespożytą siłę naszéj przyrody pierwotnéj, która w każdym nowym pokoleniu częściowo znowu się odradza, a tym samym daje nam pocieszający dowód, że całkowite odrodzenie się jest możliwe, a przy powrocie do odwiecznych praw naszych opiekuńczych, pewne. Zniszczenie i siła odporna.

VI.

PRZYPRAWY.

O korzeniach, jako to: *pieprzu*, *papryce*, *zielu angielskim*, *gałce muszkatowéj*, *cynamonie*, *waniliji* i t. d., powiedzieć trzeba, że są drogie, dla przyrządzania potraw zbyteczne, i podobnie jak podniety, dla zdrowia szkodliwe. Gdy podniety przedewszystkim działają na nerwy, ostre korzenie bardziéj na błony śluzowe przewodu pokarmowego. Z początku przez ich podrażnienie wywołują przypływ krwi, skutkiem czego niby oskomę podniecają. Przy dalszym ich używaniu następuje stan zapalny błon, a w końcu nieżyt żołądka i kiszek. Ma się rozumieć, że tak samo obciążają i zaostrzają krew, trują cały ustrój, jak podniety. Osobliwy jeszcze wpływ mają korzenie na życie płciowe; zrazu je podniecając, skłaniają do nadużyć, kończących się coraz szybciéj postępującym wyczerpaniem; późniéj odbierają sen, wzburzają krew, podniecają namiętności i powodują w końcu ogólne zakażenie krwi. Prof. Moleschott, Skutki ujemne przypraw.

ten słynny czciciel podniet nawet, poczuwa się wobec korzeni do obowiązku ich potępienia. Stolicą dla wyrobu, zwanego „katarem żołądka" jest Buda-Peszt, gdzie za pomocą papryki i wina węgierskiego niebywałe hodują okazy.

Skutki ujemne cukru.

Cukier i miód. Zwyczajny cukier jest *sztucznym* wytworem z trzciny cukrowéj lub buraków i dla tego samego, nie znajdując się już w związku organicznym roślinnym i jako zbyt mocno zgęszczony, jako taki, pokarmem nie jest. Dowodzą tego skutki jego, które bardzo do skutków korzeni się zbliżają. Przyczynia się cukier najbardziéj do kwasów żołądkowych. W małych używany ilościach działa jak korzenie, stępia smak, drażni żołądek i podnieca na razie nadmierne wydzielanie soków. A że w codziennym życiu jest używany bezustannie, i to w sporych ilościach, przeto bardziéj przyczynia się do ogólnego stanu chorobliwego, jak inne przyprawy. Cukier rozdrażnia, następnie czyni ociężałym, gnuśnym i drażliwym. Cukier stanowczo jako pokarm jest do odrzucenia. W przyrodzonym swym związku owoce, a nawet jarzyny mają tyle cukru, ile nam potrzeba. Ponieważ cukier w cukrowniach sztucznie jest zabarwiany ultramaryną dla pozornéj białości, ma jeszcze trujące własności tego pierwiastku. * Gorszym środkiem drażniącym jeszcze jest miód, z powodu zawartego w nim wosku i olejków lotnych silnie działających.

Szkodliwość kwasu octowego.

Ocet. Ocet należy z powodu swych drażniących własności do podniet. Zawarty w nim kwas octowy bardzo szkodliwie wpływa na krew, jak wszystkie kwasy sztuczne i przyrodzone *niedojrzałe*, niszcząc w niéj czerwone pierwiastki stałe, zwane hemoglobiną. Dla tego też dziewice dużo kwasów używające i jarosze zbyt wiele spożywający niezupełnie dojrzałych owoców (innych prawie na targu obecnie jeszcze niemasz) tak blado wyglądają. Według Molleschotta, przy użyciu kwasów rzednieją w mleku matki pęcherzyki sérowe zawierające tłuszcz. Przypuszczać należy, że kwasy tak dobrze przenikają cały ustrój, czyniąc w nim szkody, jak i inne tworzywa tego rodzaju, niezdatne na pokarm. W miejsce octu używać należy jabłek kwaśnych, pomidorów, cytryny lub szczawiu.

* Surowi żydzi w Niemczech używają koszernego cukru niezabarwionego, który się wyrabia pod szczególnym dozorem rabina frankfurckiego.

Sól. Sól jest podnietą mniéj lub więcéj szkodliwą. Sól jest nieprzyswajalną dla ustroju naszego i w warunkach zwykłych w takiéj go opuszcza postaci, w jakiéj spożytą została. Sól tylko skutkiem gotowania, mianowicie zaś, jak wyżéj już rzekłem, skutkiem wadliwego gotowania, tak rozpowszechnioną została. Potrawy tracąc przy gotowaniu przyrodzone swe pierwiastki i własności pobudzające a trawiące, nadto z powodu swéj miękkości nie będąc dostatecznie przygotowane w ustach, wymagają dodania sztucznéj podniety, inaczéj byłyby mdłe — bez smaku. Do surowych pokarmów prawdziwych nikt soli nie doda. Jest dosyć narodów i świadomych rzeczy osobników, którzy soli wcale nie używają, a właśnie dlatego doskonałym cieszą się zdrowiem. Sól znajduje się bezwątpienia w roślinach i potrzebna jest dla naszego gospodarstwa ustrojowego; ale tylko *sól organizowana*, w związku organicznym z innymi pierwiastkami roślinnymi pozostająca, dla nas jest przyswajalna. Tę sól dostarczają nam zboża w dostatecznéj ilości.

Nieprzyswajalność soli.

Sól i gotowanie.

Co prawda, chemija nie wykryła jeszcze żadnéj różnicy między solą mineralną a roślinną, lecz to chyba tylko znowu dowodzi skończoności nauki w obec nieskończoności zadań. Że zaś różnica istnieje zasadnicza, pomijając już pochodzenie i stan związkowy, tego dowodzi choćby to, że sól mineralna krystalizuje w sześciany, roślinna zaś w ośmiościany. Stałe *, choć umiarkowane używanie soli jest jedną z głównych przyczyn nidokrewności (anemiji) i otyłości. Sól na żywą tkankę w podobny sposób oddziaływa jak przy peklowaniu na martwą: wsiąka ona w tkanki ciała; wyrugowywa tak z niéj, jak i ze krwi różne pierwiastki, między innymi najważniejsze sole krwiotwórcze żelaza i natronu, które w takim razie w postaci wydalin odchodzą. Raz tedy następuje niedostateczny dowóz tych soli, a powtóre zbytnia ich utrata. Wiadomo zaś, że właśnie brak tych pierwiastków we krwi wyżéj wymienione słabości powoduje. Pojmujemy teraz, dla czego ludzkość obecnie tak jest niedokrewną i blednicy podległą. Używanie soli ma jednak i inną jeszcze niekorzyść. Znajdująca się w tkankach sól mineralna wyciąga ze krwi wodę, zniewala do obfitszego picia i wywołuje puchlinowatą wodnistość komórek, która się obja-

Różnica soli roślinnéj i mineralnéj.

Sól i niedokrewność.

* Dr. med. Lahmann w „Vereins-Blatt für natürl. Lebensweise,“ 1885 str. 29, 84.

wia nabrzmiałością ciała. Z braku stałych części we krwi, przy zbytku wody, wynika też skłonność do otyłości. Tworzywo ustrojowe, a względnie spożyte pokarmy, nie mogą być we krwi w zupełności utleniane: raz z powodu braku rozprowadzającego tlen żelaza, a powtóre dla braku odprowadzającego kwas węglowy natronu; krew utlenia się jeno powierzchownie i składa się jako tłuszcz. Otyłość nie jest siłą, lecz słabością, i pomimo rumianego niekiedy lica, otyłość zawsze połączona jest z niedodokrewnością. Wysypki na twarzy, zapalenia oczu, nabrzmiewanie migdałów, zaczerwienienie nosa, brodawki, ból uszu, psucie się zębów, obolałość dziąseł, języka i kątów ust, cierpienia nerek, dolegliwości żołądkowe, kiszki odchodowéj, pęcherza, hemoroidy, kamienie, objawy gnilcowe (skorbutyczne) i wiele innych dolegliwości, są skutkami spożywania soli mineralnéj.*

Sól przeszkadza utlenianiu.

Szkodliwe stanowisko soli, jako przyprawy, chyba dostatecznie zostało wyjaśnione. Pisarz rzymski Sallustius przypisuje zadziwiającą siłę Numidyjczyków (dzisiejszych Arabów) znoszenia pragnienia, ich wstrzemięźliwości od soli.

XII.

NABIAŁ I JAJA.

Nabiał i jaja zawierają bezwątpienia bardzo cenne pierwiastki odżywiające, które w wykazie chemicznym téj książki określiłem; jednakowoż dla stanowczych względów ich zaliczanie do pokarmów ludzkich odrzucić trzeba. Względy te są następujące:

1. Pochodzą one od zwierząt, zatym przyroda dla człowieka ich nie przeznaczyła. Wiemy przecież, że świat roślinny przeznaczony na wyżywienie świata zwierzęcego. Mleko krowie jest przyrodzonym pokarmem dla cielaka; ośle dla osiełka, a kobyle dla źrebięcia, a nie dla wilka lub człowieka.

Mleko wytworem chorobnym.

2. Mleko w takim stanie, w jakim my je używamy, jest wytworem chorobliwym; albowiem w stanie dzikim, gdy

* Dr. Aderholdt. „Das Kochsalz als Feind der Gesundheit“ w Thalysia z r. 1888 zeszyt 2. — Dr. Oidtmann.

cielak już nauczy się żywić się przyrodzonym swym pokarmem roślinnym, gruczoły mleczne matki przestają wyrabiać mleko, wymiona kurczą się i zwierzę całą swą siłę znowu dla siebie zużywać może. Dalsze dawanie mleka u krów, wielkie ich obwisłe, obrzydliwe wymiona, to wszystko sztuka, tak samo, jak ogromne wątroby przy samych kościach i skórze, u gęsi przeznaczonych na pasztety strasburgskie. Człowiek zwierzęta sztucznie na choroby skazuje.

3. Chore bydło pozostaje mniéj lub więcéj w stanie gorączkowym. Te własności nadają też krowy mleku swemu. Pokarmy nabiałowe wywołują lekki stan gorączkowy. Mleko stale używane zaflegmia. Choć względnie szybko odżywia, nie dodaje ciału jędrności, lecz sprawia nabrzmiałość. Dzieci obficie karmione mlekiem nabrzmiewają, a matkom się zdaje, że są dobrze odżywione. Gdy późniéj żołądek mleka takiego już trawić nie chce, i skutkiem złego trawienia występują krosty, wytłumaczyć sobie tego nie mogą! Przyroda mleka.

4. Jaja, jako zawiązek zwierzęcia, zbliżają się w skutkach do mięsa. W ostatnich czasach powstało w kołach naukowych nawet zdanie, że żaden człowiek białka od jaj nie trawi, i że odchodzi ono albo w postaci niezmienionéj, lub też w postaci mocznika. Dawniejsze doświadczenia już dowiodły, że psy karmione wyłącznie jajami, po pewnym czasie zdychały. Przyroda jaj.

5. Nabiał i jaja dają pochop do nieumiarkowania. Wszystkie udręczenia żołądka za pomocą kremów, ciast, ciasteczek, strucli, bab, dziadków, legumin, placków, mazurków, pączków, chrustu i t. d. do nieskończoności są bez nabiału i jaj niemożliwe, a jak pod chwilową smakowitością kryje się szkodliwość, o tym wiedzą wszyscy. Oprócz cukru głównie przyczynia się do tego jeszcze masło, które pod wpływem pieczenia w części przeistacza się w jadowity kwas masłowy. Potrawy z nabiałem

Kto chce koniecznie nabiału używać, niech nie omieszka przekonać się o jego dobroci za pomocą zmysłów chemicznych: nosa i języka, czy to u siebie, czy w gościnie; w obec zdrowia wstyd jest najwyższym nierozsądkiem, a dobry przykład wszędzie się przyda.

Sér. Ze wszystkich sérów zdatne tylko są polski nasz owczy i pospolity krowi *mało solone*, ostatni w gomółkach, zaprawiony cokolwiek kminkiem. Séry szwajcarskie, holenderskie, Przyroda serów

angielskie i im podobne w handlu będące są wszystkie jadowite, z powodu zawartego w nich gniliwa, czyli pierwiastków gnilnych (patrz spis chemiczny).

Śmietanka. Śmietankę należy dobrze badać, czy jest świeża i nie podrobiona mąką, krochmalem, wapnem lub t. p.

Śmietana powinna być świeża i niezbyt kwaśna.

Dobre i złe masło.

Masło. Masło, które choć odrobinę trąci, jest do użytku niezdatne i *zawsze* szkodzi, bo już zawiera kwas masłowy i przetwory rozkładowe. Zdatne do gotowania masło musi stanowczo pachnąć. Najlepsze jest masło ze słodkiéj śmietanki, przygotowane za pomocą centryfugi; ma ono zapach migdałowy. Masło przy gotowaniu z łatwością zastąpić się daje świeżym olejem makowym, słonecznikowym, nawet dobrym rzepakowym, lub oliwą. Najlepiéj byłoby, nie używać tłuszczów jakichkolwiek do potraw wcale.

Pragnienie tłuszczów.

Pragnienie tłuszczów tym bardziéj uczuwać się daje, im bardziéj sztuką oddalamy się od przyrody. Ciastka pieczone bez wielkiéj ilości tłuszczu byłyby wcale niemożliwe. Do bułek i zwykłego chleba pragniemy tylko jeszcze surowego masła; chleb jarski najlepiéj smakuje bez masła, a ziarno surowe już niemożliwe jest do jedzenia z masłem lub innym tłuszczem, choć roślinnym — natomiast dobrze smakuje z orzechami. Tak samo jest z jarzynami. Im sztuczniéj potrawy z nich są przyrządzane, tym więcéj wymagają okrasy, boby nie smakowały. Można tedy powiedzieć, że *pragnienie tłuszczu jest niejako sprawdzianem zdrowotności danéj potrawy.*

Obejść się można bez tłuszczów.

Bez tłuszczów bardzo dobrze obejść się można, i byłby to stanowczy postęp. Gotowanie bez tłuszczu odbywa się cokolwiek odmiennie. Potrawy bez niego przyrządzane są nie tylko zdrowsze, ale i smaczniejsze, dla tego, że do naszéj świadomości przychodzi czysty smak roślinny, którego tłuszcz niedopuszcza. Strączkany np. gotują się w takim razie do miękkości, następnie soli je się cokolwiek, dodaje się smak z warzyw, trochę ziemniaków i pietruszki zielonéj. Kapusty wszelkie trzeba sparzyć a potym w małéj ilości wody, trochę je osoliwszy, dusić; dla zawiesistości dodać należy kilka tartych surowych ziemniaków i mąki. Młode jarzyny, jako to: groch szablasty, fasola, groszek, marchew, kalarepa, dusić trzeba w małéj ilości wody, posolić, zapalać mąką dla zawiesistości i posypać pietruszką. Tak samo gotują się wszystkie zupy z kaszami na warzywach i soli

bez tłuszczu; dla zawiesistości dodać trzeba wszędzie trochę mąki i ziemniaków na rozgotowanie, a dla smaku pietruszki siekanéj zielonéj. Pierwsze doświadczenia nie zawsze się udają, lecz wkrótce nabiera się wprawy.

Szkodliwość tłuszczów.

Tłuszcze są w istocie rzeczy, niestrawne (o tłuszczach zwierzęcych i złym maśle wcale już nie mówię), nieodżywcze i dla sprawy przyswajania niezdatne. Wszystkie rodzaje tłuszczów, jako takie, są ostatecznie mniéj lub więcéj szkodliwe, jeżeli nie stanowią składnik owoców pokarmowych, i nie mięszają się z wydzielinami gruczołów. Dostrzeżono, że woda mlekowa we krwi, pochodząca z pokarmów tłustych jest mętna i zanieczyszczona; woda mlekowa pochodząca z pożywienia wolnego od tłuszczów jest czysta.—Wracam jeszcze do maku. Nie wątpię, że kiedyś u nas sprawa maku znowu tak zakwitnie, jak w dawnéj Polsce. Wszak wszyscy bardzo lubimy kluski i ciasto z makiem; przecież nie dla czego innego, jak dla jego dobrego smaku.

Mak i makówka.

Mak jest w istocie ziarnem pożywnym, a dla tłuszczu swego lepszą zarazem przyprawą od innych tłuszczów. Wiadomo, że tłuszcze łatwo jełczeją pod wpływem wilgoci i powietrza. W tym wypadku zdaje się przyroda podwójnie tłuszcz ten zabezpieczyła od wrogich wpływów, dla zachowania jego świeżości. Raz łuską ziarna, a powtóre makówką. To téż nie olej, jeno całe makówki w przyrodzonéj swéj ochronie zapasem trzymać powinniśmy, a na codzienny użytek trzeba sobie w małéj domowéj tłoczni olej wyciskać, tak samo jak się kaszę do gotowania, lub razówkę do pieczenia chleba przed samym użyciem miele na młynku domowym.

Krowa jako mamka.

Mleko. Jak się rzekło, mleko ma własności rozpalające. Gdyby matce jakiéj stręczono mamkę, stale przebywającą w ciemnym, wilgotnym, pełnym zaduchu i smrodów mieszkaniu, którąby się wylegiwała na barłogu z własnego kału usłanego, przesycona własnojadem i wyziewami gnijących odchodów, toby się na podobną propozycyją już nie oburzyła, ale spojrzałaby się, ażali stręczący jest przy zdrowych zmysłach? A jednak w mamkach naszych zwierzęcych, t. j. w krowach, wcale nas to nie razi, pomijając już, że dla uzębionych, czyli fizyjologicznie dojrzałych ludzi, mamki są zbyteczne.

Urządzenie zdrowéj obory.

Bydło dla swego rozwoju i zdrowia tak samo potrzebuje światła, powietrza, ru-

chu i *przyrodzonego* swego (nie sztucznego, jak wywar, nać buraczana kwaszona i t. p.) pokarmu, jak każde inne zwierzę i człowiek. Wiadomo przecież, że wszelkie życie ustrojowe dopiero pod wpływem światła słonecznego się rozwija i pomyślnie daléj istnieje. Względnie zdrowe mleko zatym dać tylko mogą krowy utrzymywane w oborach jak mieszkanie suchych, jasnych, umiejętnie przewietrzanych i bezustannie oczyszczanych, o średnim stanie ciepłoty 12 — 15° R.—bydło chędożone codziennie zgrzebłem i szczotką, a codziennie kilkogodzinnego na świeżym powietrzu używające ruchu. Wobec tego mamy teraz wyobrażenie, co warte mleko z obór miejskich! Woda dla pojenia bydła i mycia statków musi być *bezwzględnie* czysta; staranność około utrzymania czystości w statkach, dojek, miejsc przechowania nabiału i t. d., musi być ściśle wyrozumowana, wzorowa; nigdy pod tym względem przesady być nie może.* Kto pomimo to wszystko ma przekonanie do mleka, ten niech go tylko z takich obór używa.

Mleko z obór miejskich.

VIII.

O TRAWIENIU.

Nim przejdę do omówienia jarstwa gotującego, raz jeszcze, po wykazaniu szkodliwych na ustrój wpływów podniet i rzekomych pokarmów, nawrócić muszę do spraw tyczących się trawienia. Jasne w tym względzie pojęcia są nawet między fizyjologami tak jeszcze rzadkie, że powtórzenie wszystkiego, com dotąd powiedział w streszczeniu, z dodaniem pominiętych szczegółów, jest pożądane. O ile możności pomijać będę szczegółową działalność przypisywaną pojedyńczym narządom, gruczołom, naczyniom i t. d., gdyż dowolne nazwy, „etykiety,“ rozrywanie całości na cząstki, setki dowolnych przypuszczeń i hipotez, dla nas są zupełnie obojętne, i rzecz tylko gmatwają. Tę uczoną zabawę zostawiamy tak zwanemu „ścisłemu“ badaniu.

Teoryje o trawieniu.

* Polecam w tym względzie książeczkę Soxhlet'a „Mleko dla dzieci“ w tłumaczeniu Stanisława Praussa. Zawiera ona użyteczne wskazówki względem przechowania mleka w domu, zwłaszcza dla niemowląt.—Co do obór, o ile mi wiadomo, dwie tylko pod Warszawą umiejętnie są urządzone: hr. Krasińskiego w Starej Wsi, w powiecie warszawskim i p. Karola Henneberga w Nowymdworze pod Nowo-Mińskiem—sklep w Warszawie przy ul. Berga w domu Krasińskich.

Trzymać się będę wywodów dla wszystkich zrozumiałych, a rzeczy dla praktycznego użytku dostatecznie tłumaczących.

Trawienie w ustach. Jama ustna zawiera pewną ilość gruczołów ślinnych, wydzielających obficie ślinę, o czym każdy przekonać się może, trzymając sobie, głodny będąc, jaką smaczną potrawę pod nosem. Zbiega mu się wtedy ślina *do ust* w takiéj obfitości, że musi ją połykać. Gruczoły wydzielają téj śliny w warunkach prawidłowych kwartę i więcéj na dzień. Jest ona sokiem trawiącym pokarmy, gdyż przeobraża mączkę nierozpuszczalną w wodzie, a zatym i we krwi, w słodan, czyli cukier fizyjologiczny rozpuszczalny, do sprawy przyswajania t. j. posilania i odnowiania ustroju już zdatny. Nadto sok trawiący z ust wpływa na przyswajanie sobie soli mineralnych. Że ślina przetrawia mączkę w słodan, łatwo się przekonać, żując kawałek chleba jarskiego nie solonego i nie słodzonego; z początku w smaku będzie dość obojętny; w miarę przerabiania go śliną, zaczyna coraz słodziéj i przyjemniéj smakować. To właśnie mączka pod działaniem śliny przerabia się w słodan. Jeżeli zatym mącznych potraw t. j. conajmniéj ³/₄ tego, co wogóle jemy, dostatecznie w ustach nie przetrawiamy, przechodzą one w stanie surowym — do przyswajania niedostatecznie albo wcale nie przygotowane — do żołądka, a ztamtąd do jelita, w którym za pomocą śliny trzustkowéj w części ta niedokładność się jeszcze poprawia. Sam żołądek i dalsze jelito mączki wcale nie trawią. Mączne potrawy tedy nieprzetrawione dostatecznie w ustach, nie tylko że nie idą na nasz pożytek, lecz nadto obarczają dalszy przewód pokarmowy wysilającą pracą: wydalania bezużytecznego ciężaru. Tym samym odbieramy żołądkowi i kiszkom siłę, potrzebną im do właściwych czynności; obarczane pracą, zaczynają również źle działać. Widzimy to najlepiéj na ludziach bezzębnych, choćby młodych. Chorują oni bezustannie na żołądek. W części surowa mączka przechodzi wraz z innymi pierwiastkami pokarmowymi w krew. Ta, nie mogąc jéj w takim stanie spożytkować, pozbywa jéj się jak może, osadzając ją w różnych tkankach i narządach, powodując tam najpierw zatkania w obiegu soków ustrojowych, późniéj ostoje i t. d. Tak po części powstają najprzeróżniejsze choroby, polegające na wadliwym krążeniu i zanieczyszczaniu krwi. Teraz mamy wyobrażenie, jak wielką

Gruczoły ślinne.

Działanie śliny.

Przyczyny złego trawienia.

Choroby w skutek niedotrawiania.

krzywdę sobie wyrządzamy, niedostatecznie, lub wcale nie trawiąc pokarmów w ustach. Ta też okoliczność nam tłumaczy, dla czego radzi jesteśmy obecnie tak dużo tłuszczów spożywać, dla czego najwięcéj ich potrzebujemy, dla czego tłuszcze najbardziéj lubią ludzie mający złe zęby, lub nerwowo szybko jedzący. W prawidłowych warunkach ustroju sam sobie przygotowywa potrzebny mu tłuszcz z przetrawionéj dokładnie mączki. W braku jéj posiłkować się musi innymi, mniéj daleko, rozumie się, zdatnymi tłuszczami.

Trawienie w ustach podstawą.

Wątpliwości zatym nie ulega, że trawienie w ustach ze wszech miar zasługuje na miano „*podstawowego.*“ Dokładnie trawić w ustach możemy tylko długo żując, a żuć można tylko pokarmy *twarde*. Wiedząc o tym, przyroda dostarcza nam naszych pokarmów tylko w twardym stanie. Przy gotowaniu musimy ją zatym jaknajbardziéj w tym naśladować. Gdy przymuszamy się do dokładnego żucia, idzie nam to z uszkodzonymi choć zębami z czasem coraz lepiéj. Przy żuciu ziarna zepsute zęby, wcale już niezdatne, wypadają, a zdatne jeszcze, choć uszkodzone, oraz całe dziąsła i mięśnia żuchwowe nabierają coraz większéj siły; niekiedy nawet zęby po części znowu odrastają, a dawne dziury się zasklepiają. Kto nie ma już wcale zębów, powinien dla zdrowia i dla względów estetycznych zaopatrzyć się w sztuczne, a w miejsce twardych pokarmów używać różnych zacierków, kluseczków twardych gryczanych i t. p., które dość długo żuć jeszcze można, samymi dziąsłami i przetrawić należycie.

Poprawienie słabych soków trawiących.

Ludzie cierpiący na złe trawienie, wyniszczeni w ogóle, mają też soki trawiące bardzo już słabe i wadliwe w swym składzie. Ci bardzo powoli do zmian w życiu, w celu poprawienia krwi, soków trawiących i zdrowia przystąpić muszą. Jest to atoli dla nich jedyną drogą ocalenia. Od niczego zaś innego zaczynać nie trzeba, jak od żucia ziarna i innych twardzizn. Z początku będzie to męczące, bo mięśnia żuchwowe odwykły od ruchu; będzie niesmaczne, bo ślina zbyt słaba, nie może sobie jeszcze z mączką poradzić. Z czasem zaś nastąpi zwrot. Przeżute pokarmy lepiéj bywają przetrawiane, dają dojrzalszy mlecz, a daléj lepszą już krew i limfę, które nawzajem lepsze i silniejsze już wytwarzają soki trawiące—ślinę. Silniej-

sza ślina, coraz lepiéj zaczyna trawić i tak z czasem następuje odrodzenie się całego ustroju.

Sztuczne soki trawiące.

Teraz też możemy mieć wyobrażenie, co warte pojęcia lekarzów, którzy, w słabościach przewodu pokarmowego, brak soków trawiących chcą zastąpić sztucznymi. Na trawienie w ustach zbyt mało albo wcale nie zwracają uwagi. Słabego wydzielania pepsyny i kwasu w żołądku nie starają się poprawić, lecz z trupów i z minerałów wyciskają podobne niby pierwiastki,* każą je chorym zażywać i tym sposobem chcą wadliwe trawienie poprawić! Według nich tedy, zęby i gruczoły ślinne wcale już są zbyteczne, bez własnéj pepsyny i kwasu żołądkowego obejść się można. Znaleźli się już tacy, którzy przygotowują zewnątrz sztucznie przetrawione pokarmy; wkrótce nauka uszczęśliwi świat za pomocą jakiegoś uczonego niemca wiadomością, że nawet żołądek i kiszki są już zbyteczne; że krew sztucznym sposobem sobie przygotowywać można; że ją się sprzedaje w butelkach po 2 ruble za funt; aż w końcu się pokaże, że nawet cały człowiek jest zbyteczny i że zastąpić go można sztucznym... błotem. Co za świetna przyszłość! co za blask naukowy!

Sztuczna nauka i sztuczny człowiek.

Szkodliwość gorących pokarmów.

Zęby. Jest rzeczą przerażającą, w jakim stopniu społeczeństwa wyzwolone tegoczesne cierpią na zepsute zęby. Jest to wynik przewrotności w sposobie żywienia się i życia wogóle; w szczególe zaś skutek spożywania pokarmów na gorąco. Narody nie używające gorących napojów, a spożywające potrawy tylko wystudzone, albo surowe, jak Turcy, Arabowie i Murzyni, mają wszyscy piękne białe zęby. Toż samo zauważyć można i u zwierząt. Bydło karmione ciepłą strawą, jak wywarami, sieczką parzoną z gotowanymi ziemniakami, tracą powoli zęby.— Zauważyli zapewne wszyscy, że górne zęby prędzéj się psują aniżeli dolne. Pochodzi to ztąd, że biorąc do ust gorący kęs, dla ostudzenia obracamy go językiem, i mimowoli przyciskamy go do podniebienia i do górnych zębów, kędy wciągamy i wypuszczamy chłodzące powietrze. Łatwo samemu o tym się przekonać. To raptowne stykanie się zębów z gorącym i zimnym, powoduje mikroskopijne rysowanie się szkliwa, które przy

* Sztuczną pepsynę przygotowują z żołądków zabitych cielaków — kwas żołądkowy zastępują kwasem solnym.

powtarzaniu się bezustannym tych samych przyczyn, coraz bardziéj postępuje. Wnikające w te szczelinki różne ostre ciecze ułatwiają sprawę dalszego psucia. Psucie się zębów od wewnątrz polega na zanieczyszczeniu soków ciała w ogóle. Rozumowanie, które od dentystów słyszałem, że gorąco zębom nie szkodzi, bo ząb wyrwany, trzymany w lodowatéj wodzie, a następnie rzucony do wrzącéj, nie pęka, ma dziurę, a raczéj kilkanaście dziur, bo martwy ząb nie to co żywy; powtóre należałoby to doświadczenie powtarzać 50 razy dziennie przez kilka miesięcy co najmniéj; a po trzecie, trzebaby się przypatrzyć takiemu zębowi przez dobry mikroskop. Wyniki wtedy byłyby chyba inne.

Rozumowanie dentystów.

Mniemanie fizyjologów, jakoby odnowa następowała w całym ciele, oprócz zębów, jest zupełnie mylne. Do zębów tak samo dochodzą nerwy i naczynia, jak wszędzie (oprócz tkanek rogowych). Najnowsze doświadczenia między rajoszami dowiodły, że zęby się odnawiają przy sprzyjających okolicznościach, t. j. przy życiu czysto jarskim — przy spożywaniu strączkanów, zbóż i t. p., zawierających dostatek wapna i związków fosforowych, z których zęby się tworzą. * Bywają nawet wypadki, że trzecie zęby wyrastają. Nikomu nie radzę kazać nadpsute zęby plombować złotem lub kruszcem. Najlepszy sposób jest oczyścić i cementować uszkodzenie, a w razie potrzeby odnawiać cement. Tę radę mogę wszystkim cierpiącym udzielić, bo jest owocem 24-letnich doświadczeń i cierpień.

Odnowa w zębach.

Ciepłota pokarmów. Przyroda nie tworzy żadnych pokarmów gorących, lub zimnych; stan ich ciepłoty zawsze jest średni — dają nam uczucia przyjemnego chłodu. Pokarmy spożywane w wyższym stanie ciepłoty nad stan krwi, t. j. 30° R. są szkodliwe. Dotknięte nimi tkanki wątleją. Wiedzą o tym wszyscy. Pokarmy spożywane na zimno, powodują większe zakrwienie błon śluzowych, i tym samym dzielniejsze wydzielanie soków trawiących. *Chłodne pokarmy rozgrzewają żołądek; gorące wyziębiają go.* Zbyt zimna i gorąca temperatura zarówno są szkodliwe, nietylko z powodów fizyjologicznych, lecz i fizykalnych. Rany pochodzące z odmrożenia i z oparzenia, bardzo do siebie są

Ciepło w pokarmach.

* Patrz: Spohr. „Die naturgemässe Pflege des Mundes und der Zähne." Lipsk 1887 r.

podobne. Bydło karmione ciepłą strawą, ma tak słabe kiszki, że przy używaniu ich na kiełbasy, pękają; rzeźnicy dla tego niechętnie ich używają. Ludzie spożywający pokarmy na gorąco tak samo słabe mają wnętrzności.

Zimna pasza dzikich zwierząt.

Dzikie zwierzęta nie znające ciepłej paszy, zachowują siłę swych tkanek i całość swych zębów aż do śmierci. W skoku, w walce, lub biegu, t. j. z poruszeń, wprawne nawet oko myśliwego nie rozróżni młodego dzika lub jelenia, od starego; sędziwego zająca od młokosa.

Mięszanie surowego i gotowanego.

Nie jeść razem GOTOWANEGO i SUROWEGO. Ponieważ od tylu pokoleń nawykliśmy do strawy gotowanéj, przeto też łatwiéj słabe soki trawiące z nią sobie radzą, aniżeli ze surową, wymagającą silniejszych. Jeżeli tedy gotowane razem ze surowym spożyjemy, to soki trawiące imać się będą lżejszéj roboty, a pokarm surowy mniéj lub więcéj, zwykle nawet zupełnie zostaje nienaruszony, i, albo odchodzi niestrawiony, lub też pozostaje w żołądku albo kiszkach, przyczyniając się do niestrawności i innych zaburzeń. Powszechnie uchodzą np. orzechy za niestrawne. W istocie rzeczy nawet niezbyt silny żołądek dobrze je trawi, jeżeli je same jedne, lub z innymi surowiznami jemy. Pakując je na pełny już żołądek, podczas wetów, rozumie się samo przez się, że ich nie strawimy. Ale to nie orzechy, lecz nasz nierozsądek temu winien.

Jedząc nie pić.

Nigdy nie pić JEDZĄC, i NIGDY NIE JEŚĆ PIJĄC. Pijąc przy jedzeniu, napełnia się żołądek cieczą, i staje się coś podobnego, jak przy jedzeniu gotowanego i surowego razem. Przedewszystkim przeszkadza płyn przenikaniu pokarmów sokiem trawiącym, zabierając mu miejsce. Żołądek zatym, nim przystąpić może do sprawy trawienia, załatwić się musi z płynem, wchłaniając go. Tak nietylko opóźnia się trawienie, ale nadto zużywa żołądek przy uprzątaniu płynu dużo sił na niekorzyść trawienia. Oprócz tego nie wessie żołądek wsiąkłéj do pokarmów wody w zupełności; soki trawiące zatym dokładnie wnikać w nie nie są w stanie, i skutkiem tego pokarmy dokładnie strawione i wyzyskane być nie mogą. W końcu płyny napojowe rozcieńczają wydzielone już soki trawiące, skutkiem czego siłę swą tracą. Pić zatym należy, albo pół godziny przed jedzeniem, lub 2—3 godziny po nim.

Po jedzeniu PRZECHADZAĆ SIĘ powoli, krocząc z godzinę i dłużéj. Przy najlżejszym uczuciu zmęczenia (zmęczenie z obżarstwa jest, rozumie się, wykluczone), lub dolegliwości, stanąć, odpocząć, albo usiąść, oparłszy się wygodnie, a nogi wyciągnąwszy, żeby jelit nie ściskać. Nawiasem powiem, że bardzo niesłusznie rugują obecnie z pracowni i kantorów biórka do pracy stojącéj, lub na koźle wpółsiedzącéj. Jest to jedyny rozsądny sposób pracowania przy stole, gdyż wnętrzności, t. j. płuc, wątroby, żołądka i jelit nie ściskamy, jak pracując przy stole. Skutkiem nachylenia się przy tym ostatnim, wstrzymujemy obieg soków w ustroju, zwłaszcza krwi żylnéj w układzie brzusznym (vena portae), co jest jedną z najpospolitszych przyczyn złego trawienia, hemoroid, dolegliwości wątrobowych i t. p. Rzymskie przysłowie: „post coenam stabis, aut mille passus eabis," „po jedzeniu stój, albo 1000 kroków chadzaj," jest zupełnie rozsądne.

Zachowanie się po jedzeniu.

Woda. Jedynym właściwym napojem dla świata organicznego jest woda czysta, niczym niezanieczyszczona, t. j. ani chemicznie, ani mechanicznie. Najlepsza świeża źródlana. Są wody zanieczyszczone różnymi pierwiastkami mineralnymi, stosownie do tego, przez jakie pokłady w podziemnym swym biegu przepływają. Tych żadne zwierzę nie ruszy, a świat roślinny ich unika, lub przy nich marnieje. Takim wodom nadała przyroda wstrętny zapach, na znak, że są szkodliwe, t. j. dla odstręczania od nich zwierząt i ludzi. Zwierzęta głosu przyrody słuchają, ludzie zaś w tym złym smaku i smrodzie upatrują własności lecznicze. Lekarze każą je pić na różne dolegliwości. Oni przecież wszystko lepiéj wiedzą od głupiéj przyrody, oni ją zawsze i wszędzie poprawiać muszą, zamiast samym się poprawiać. Ale i w tym obozie już zaczyna świtać! Jakoś się przekonano, że najlepiéj działają na chory ustrój wody zwane „obojętnymi" (neutral); zatem takie, które najmniéj zawierają pierwiastków mineralnych! Że temu i owemu Karolowe Wary lub t. p. pomogły, to nie zasługa wód, lecz swoboda na świeżym powietrzu, zmiana życia i dyjety, chwilowe oderwanie się od szkodliwych nawyknień i t. d. Nie w skutek, lecz *pomimo* zanieczyszczonych tedy wód, ludzie się na zdrowiu poprawiają. Gdyby jakie wody mineralne koniecznie dla ludzi były potrzebne, toby je nam i przy-

Czysta i brudna woda.

Działanie wód mineralnych.

roda wszędzie dała, tak, jak całą ziemię zdatną na utrzymanie życia zwierzęcego zaopatrzyła w świeżą, czystą wodę źródlaną.

Zmiana w pokarmach. Potrzeba zmiany pokarmów w krótkich okresach daje się uczuć wyłącznie przy pokarmach gotowanych; przy surowych tylko po dłuższych okresach, stosownie do pór roku, w których przyroda sama nas już w odmienne zaopatruje pożywienie. Przy jednych i tychże samych pokarmach gotowanych nie sposób długo wytrzymać; następuje przesyt. Przesyt. To znaczy, że ustrój nasz przez czas dłuższy przyswajać sobie nie może pokarmów, których przyrodzona przyswajalność, czyli *wszechstronny* związek organiczny składowych jego pierwiastków zupełnie lub po części zniszczony został, które zatem *jednostronną* tylko jeszcze mają wartość odżywczą. Tego, czego mu brakuje, czego im przy gotowaniu ujęto, szuka nasz ustrój w innych pokarmach, i daje nam to poznać przez uczucie przesytu do jednéj, i chwilową oskomę na drugą potrawę. Przymuszać się do pewnych potraw jest wielkim błędem; wmuszonych potraw się nie trawi. Tu też leży jedna z ważnych przyczyn, dlaczego ludność przeważnie żyjąca ziemniakami (patrz rozdział „owies“) tak dużo Ziemniaki i sól. używa soli i śledzi, i tak chętnie rozpaja się wódką. Lichy ten gotowany pokarm prędko ustrój przesyca; ludzie chcąc nerwy zmusić do przewodniczenia sprawie wstrętnego trawienia, a zatym już szkodliwego pokarmu, używają ostrych podniet.—Instynkt i prawo przyrody są jednoznaczące. Instynkt jedynie wskazać nam może, czego i ile jeść mamy.

Wiemy wszyscy z doświadczenia, że pewne potrawy nam służą, inne szkodzą. Każdy z nas zna choć kilka roślin jadowitych, lub inne szkodliwe tworzywa. Jeżeli badać będziemy, nie będąc sytymi, za pomocą powonienia, potrawy i jady, to Znaczenie zapachu potraw. przekonamy się, że potrawy ulubione mają dla nas zapach przyjemny; jady zaś i potrawy dla nas szkodliwe, bez wyjątku, przykry. I tak mają owoce jadalne bardzo przyjemny zapach, gdy jadowite: psia wiśnia, szalej i psianka, śmierdzą. Doświadczył też każdy z nas niejednokrotnie, że dla zgłodniałego potrawy odpowiednie przyjemny mają zapach, zaostrzający oskomę. Naodwrót, ta sama potrawa temuż człowiekowi przykro trącić będzie, gdy nią się nasyci (otwieranie okna po obiedzie z kapustą np.). Jeżeli mimo tego ostrzeżenia jeszcze więcéj z niéj spożyje, zaszkodzi sobie niechybnie, podczas, gdy innéj pachnącéj

O zapachu potraw.

mu potrawy jeść jeszcze może bezkarnie. Choremu często nie smakują potrawy, które w stanie zdrowia mu służą i smakują; wtedy mu też nie pachną. Zapach nieprzyjemny danéj potrawy jest niewątpliwą oznaką szkodliwości dla danéj osoby. Przyjemny zapach jednak nie rozstrzyga jeszcze, czy to lub owo może być spożywane. Kwiaty pachną, a przecież ich nie jadamy. W danym razie rzecz jest jadalną, jeżeli przyjemne wrażenie wonności zespala się z uczuciem oskomy, chęci jedzenia, jako uczucia *„przejmującego"* cały ustrój. Z tym uczuciem łączą się objawy umiejscowione, jako to: zwiększony dopływ śliny do ust, odruchy rąk, żuchwy, szczególnie języka. Kto na sobie tego jeszcze nie dostrzegł, niechaj doświadcza na psie, trzymając mu kawał kiełbasy pod nosem. — Doświadczenia powyższe przekonywują, że zmysł powonienia jest, jakem już wyżéj objaśnił, środkiem, za pomocą którego człowiek zawsze mocen jest poznać, czy dana potrawa mu posłuży, lub nie; a to nietylko jakościowo, lecz i ilościowo. Powonienie dokładnie go ostrzega, kiedy ma zaprzestać jeść, t. j. wtedy, gdy zapach potrawy przestaje być dlań przyjemnym.

Zapach i miara.

Smak miara.

Na równi z powonieniem daje nam zmysł smaku wskazówki nieomylne, kiedy jeść przestać powinniśmy, daną potrawę. Z chwilą bowiem, kiedy ustrój pewnymi pierwiastkami zasycony został, smak przyjemny zamienia się w niesmak. Jeśli, nie zważając na tę przestrogę, jeść z téj saméj potrawy będziemy daléj, następuje utrudnienie trawienia, a nawet zupełna niestrawność, a to nie koniecznie z objedzenia się w ogóle, lecz z przesycenia się tą jedną potrawą; inną bez szkody jeść byśmy jeszcze mogli z pożytkiem.

Żniewalanie do jedzenia.

Ani siebie, ani gości, ani dzieci tym bardziéj, do jedzenia w ogóle, a do jedzenia pewnych potraw w szczególności, przymuszać nie trzeba. Ze stanowiska fizyjologicznego jest to wielki nierozsądek, a ze stanowiska towarzyskiego znamionuje gminność. Rozumie się samo przez się, że to, co na stole, jest do jedzenia. Zostawianie gościowi swobody wyboru, a gospodarstwu swobody niezajmowania się wyłącznie gośćmi, to patrząc, czy jedzą, czy jeszcze mają co na talerzu, zachęcając do tego lub owego, to męczy jednych i drugich. Swoboda obopólna czyni obcowanie dopiero przyjemną rozrywką i zostawia dość czasu do obcowania duchowego. Kto nie może jeść tego

co jest na stole, temu dać trzeba co innego, i w tym celu zawsze trzymać należy w zapasie trochę owoców świeżych lub suszonych, orzechów, ziarna, a nawet mleka. Trzymanie takiego zapasu jest ważne, już ze względu na zdrowie saméj gospodyni domu, jeżeli sama się zajmuje gotowaniem, lub częściéj do kuchni zagląda. Wiadomo, że wdychanie woni gotujących się potraw odbiera oskomę na nie. Wiadomo również, że objad po zadomowy gospodyni daleko lepiéj smakuje, aniżeli najlepszy własny. Szczególnie w średnich warstwach nader często zdarza się, że kobiety cierpią na zaburzenia w narządach odżywczych. Przyczyną tego jest przeważnie utrata oskomy wskutek wdychania zapachu gotujących się potraw; jednak rzadko która domyśla się, że łatwo zaradzić można złemu, spożywając pokarmy, których saméj się nie przyrządzało. Niestrawność.

Post. Wyraz ten stał się dla ludzi zwanych „wykształconymi" i lekarzów wcale niezrozumiały. Dawniejsi fizyjologowie o poście właściwe mieli pojęcia. Dziś post uchodzi za przestarzały zabobon kościelny, albo za „umartwienie ciała," a nikt się nie domyśla, że we wszystkich podobnych przepisach kultowych, a zatem i kościelnych, tkwią głęboko obmyślone przepisy, mające pomyślny rozwój człowieka i zdrowie jego na celu. Bardzo dziwić się temu nie można, zważywszy, że sami przedstawiciele kościoła o tym często już nie wiedzą. Dawniéj wszechstronnie wykształcone duchowieństwo przedchrześcijańskie i pierwsze chrześcijańskie ustanawiało zwyczaje i obyczaje ludu, i dbało o zachowanie ich w czystości, co, dzięki jego wpływowi, przez długie wieki mu się udawało. Obecnie w krajach chrześciańskich, rządy odebrały duchowieństwu opiekę nad zdrowiem cielesnym ludu, przekazując ją lekarzom. W obecnym stanie rzeczy chorzy są dla lekarza żródłem zarobkowania i bogacenia się. Nie dziw więc, że istotnéj, z głębi serca pochodzącéj dbałości o zdrowie ludu u lekarzów nie ma. Jest to rzeczą tak jasną i niewątpliwą, że wstyd nawet o tym pisać. Jednak czynić to wypada, gdyż ogół zdaje się tego nie dostrzegać, i głosy jaroszów odzywających się w téj sprawie, najczęściéj przebrzmiewają, jak głos wołającego na puszczy. Ale pomału będzie i tu inaczéj. *Lud nie ma obecnie w sprawach zdrowia żadnego przewodnika*, a zważywszy, że pierwszą przyczyną nędzy społecznéj jest przewrotny sposób życia, żywienia się,

Duchowieństwo, lekarze i zdrowie.

Choroby są kapitałem.

i ztąd wynikające choroby; zważywszy, że pierwszym zadaniem państwa jest opieka, zatym usuwanie nędzy społecznéj, to rzeczą wręcz niezrozumiałą staje się, że to pole, zamiast zajaśnieć kwiatami, coraz to bardziéj chwastami zarasta.

Wpływ postu na ustrój.

Post wprawdzie wymaga choć chwilowego panowania nad sobą; ale po pierwszym doświadczeniu zaraz przekonać się można, jak zbawienny wpływ post wywiera na zdrowie i siłę roboczą, nie tylko tych, którzy w zbytkach żyją i smakołykami się karmią, ale w ogóle wszystkich, aż do prostego robotnika i kmiecia. Tam, gdzie poszczenie jest i było przykazaniem religijnym, odnosi się ono do jednego dnia w tygodniu i do pewnego określonego przeciągu czasu w roku, na wiosnę, gdy wszystko w przyrodzie budzi się do ponownego życia. Ze stanowiska zdrowia, oba przepisy niewątpliwie są rozsądne. Podczas postu, ustrój, nie mając świeżéj roboty, ściąga całą swobodną siłą swą różne zaległości z całego ciała, przetrawia co jeszcze może być użyteczne, a resztę wydala; następuje ogólne oczyszczanie się ustroju, które jeszcze się ułatwia piciem wody i silnym ruchem na świeżym powietrzu. Oswobodzone od ciążących zaległości tkanki i narządy zyskują na sile, i tak postem potęguje się osłabiona siła robocza.—Post z tych samych względów znakomitym jest zabiegiem leczniczym, o czym nas znowu przyroda dosadnie przekonywa. W chorobie odwracamy się z obrzydzeniem od zwykłych, nawet ulubionych potraw. Objawem choroby u zwierząt jest brak oskomy, odwracanie się ze wstrętem od wszelkiego pożywienia. Uczciwy, a rozsądny lekarz zaleca najczęściéj post, lub ścisłą dyjetę. Post w końcu nie tylko leczy, ale nadto jest ochroną od gromadzenia się w ustroju chorywa, czyli tworzyw chorobotwórczych.

Post jako środek zapobiegawczy.

Dodatnie skutki poszczenia stwierdzają w drodze naukowéj kilkoletnie doświadczenia szt. sow. dra v. Seelanda w Wierni w Turkiestanie, które w czasopiśmie „Biologisches Zentralblatt“ omawia. Zauważono już dawniéj, że umyślnie głodzone zwierzęta, po odżywieniu ich, więcéj ciała i sił nabierały, niż ich miały przed postem. Seeland robił swe doświadczenia na gołębiach, późniéj na kogutach. Jednych karmił regularnie jedną i tą samą odważoną ilością ziarna. Drugim ujmował w pewnych okresach paszę na dzień, lub dłużéj. Po zabiciu ptaków nastąpiło dokładne ich badanie, które wykazało, iż poszczące ko-

Doświadczenia z postem.

guty o wiele silniéj były rozwinięte i więcéj miały ciała, niż regularnie karmione, a nieposzczące. Oprócz tego pierwsze dosadniéj wyzyskiwały swą paszę. U pierwszych nabrana waga nie polegała na nabraniu tłuszczu lub części wodnistych, lecz białkowatych.

Wprawdzie z początku po poście następuje otłuszczenie, ale ono wkrótce znowu znika. W układzie nerwowym dostrzeżono trwałe stłuszczenie. Z nabraniem jędrnego ciała, z ubywaniem tłuszczu i zwodnienia była w związku okoliczność, że poszczące okresami ptaki miały tkankę skórną i komórkową o wiele jędrniejszą i bardziéj napiętą, aniżeli regularnie karmione. Dr. Seeland na sobie samym również bardzo dodatnie robił doświadczenia. Cierpiał bowiem okrutnie na migrenę i na melancholiją. Po półrocznym poszczeniu raz na tydzień, a późniéj tylko do 5 po południu, nietylko że oswobodził się zupełnie od swych dolegliwości, ale nastąpił zupełny przewrót dodatni w jego układzie nerwowym; ogólny stan zdrowia, trawienie i skład krwi znacznie się poprawiły. Zjędrnienie ciała skutkiem postu.

Post zatym jest znakomitym środkiem podtrzymywania zdrowia i jego przywracania. Przy zachowaniu pewnych ostrożności każdy z łatwością go znosi. Podczas postu więcéj aniżeli zwykle przebywać trzeba na świeżym powietrzu, pić potroszę świeżéj wody, a po poście nie odrazu się obżerać, lecz skromnie się posilić. Następny posiłek już może być obfitszy.— Nie tylko siłę roboczą, ale i władze zmysłowe i umysłowe post znakomicie potęguje. Wiedzieli o tym starożytni mędrcy-fizyjologowie lepiéj od dzisiejszych. Buddha, gdy miał oddać się swemu powołaniu reformatorskiemu, rozpoczął od postu. To samo uczynił Chrystus Pan, udając się na 40-dniowy post na puszczę. Inni czynili podobnie. Post wzmacnia.

Umiarkowanie. Umiarkowanie w jedzeniu, warunek dobrego trawienia, trudne jest do zachowania tylko przy gotowanéj strawie, zwłaszcza mocno przyprawianéj, mianowicie dla słabych na żołądek; przy pokarmach surowych, przychodzi ono samo przez się. Pythagoras powiada· „Nieumiarkowanie nie jest niczym innym, jak ćwiczeniem się w nierozsądku;“ a w innym miejscu: „przed skarbem zdrowia postawili bogowie miarę.“ Jednakowoż w razach przewlocznego nieżytu, obfitsze pożywienie lepiéj służy; a to dla tego, że brak dzielności Pythagoras.

błon śluzowych przewodu pokarmowego do czasu zastąpić trzeba większą ilością powierzchni do działania (trawienia) zużytkowanej (intenzywność trawienia zastąpić ekstensywnością). Już

Hippokrates.

Hippokrates słusznie zauważył: „Lekka i zanadto wyszukana strawa jest w chorobach przewłocznych zawsze szkodliwa, w ostrych — czasami. W ogólności zaś zbytnia surowość w dyjecie zarówno jest niebezpieczna, jak zbytnie objadanie się.“ „Przy ciekłéj dyjecie chorży często coś prześlepiają; i przez to bardzo cierpią; bo każde przy niéj uchybienie gorsze ma skutki, jak przy dyjecie cokolwiek jędrniejszéj. Dla tego też dyjeta nadto ciekła i szczupła zdrowym niesłuży, i ci łatwo za uchybienia swe pokutować muszą. Z tego powodu zbytnio szczupła i wyszukana dyjeta, może mieć niebezpieczniejsze skutki jak cokolwiek obfitsza.“ *

Jedzenie i trawienie.

Nie to, co jemy, lecz co trawiemy, przeobraża się w krew. Lepiéj często, a mniéj, jak rzadko a dużo jeść. Kto po jedzeniu czuje pełność, zmęczenie, senność, ten jadł za dużo, lub źle przyrządzane, albo téż nieodpowiednie potrawy. Przed i po jedzeniu trzeba zarówno czuć się usposobionym do pracy i lekkim; to stanowi próbę.

Żywienie się naukowe, czyli wartość chemiji w sprawach pokarmowych. Co istniało wcześniéj, czajka czy jajka? Czy niemowlę mające uczyć się mówić, zaczyna od gramatyki? Czy ludzkość aby żyć, powinna była czekać na chemiją, żeby jéj powiedziała, jakimi pierwiastkami, i w jakim stosunku karmić się powinna? A kiedyż by to przyszła kolej na biedne

Znaczenie chemiji.

zwierzęta? Chemija w swojim zakresie, pracująca z *martwymi* pierwiastkami, jest równie użyteczną jak poważną nauką. W dziedzinie fizyjologiji gospodarowanie jéj dość jeszcze jest zagadkowe; gdzie zaś przekracza swój zakres, wkraczając w dziedzinę „*życia*,“ staje się mamidłem. Tam gdzie idzie o pokarmy, może ona nam najwyżéj pokazać niektóre *martwe formy* organicznego tworzywa, i w nim znajdując się *niektóre* pierwiastki chemiczne, i ztąd robić niektóre przypuszczenia; ale nigdy przecież nie zdoła powiedzieć nam, jakie pierwiastki *żywe*, i w jakim stosunku je mamy przyjmować; dla tego po prostu, że istoty *żywych* pierwiastków, jedynie sposobnych do odżywiania ustrojów

* Hippokrates: Aforyzmy 1, 4 i 1, 5.

zwierzęcych, *nie zna i nigdy znać nie będzie.* Istota życia nazawsze zostanie niezbadaną.—Nieomylne wskazówki względem sposobu żywienia się, daje nam, jak wszelkiemu ożywionemu tworowi, jedynie tylko przyroda. Ostrzegam wszystkich przed pokarmowymi formułkami chemicznymi. Pominąwszy już, że pod tym względem każdy chemik inne ma zdanie, to przecież doświadczenia wykazały, że kroczący drogą chemiczną, nieomylnie dostaje się na właściwe niwy chemiczne t. j. na łono martwoty. Wybitnym doświadczeniem gromadnym było pod tym względem żywienie wojska austyjackiego podczas ostatniéj wojny w Bośniji i Hercegowinie. Choroby, dziesiątkujące wojsko, ustały natychmiast po zmianie „*naukowego*" żywienia na zwyczajne.—*

Chemija w dziedzinie życia.

Naukowe zywienie wojska.

To, co mi wczoraj służyło, dziś mi zaszkodziło; co mi dziś smakuje, jutro może mi być wstrętnym. Jeden od poziomek zdrowieje, drugi od nich dostaje wysypki. W lecie orzechów jeść nie mogę, w zimie czuje do nich nieprzezwyciężony pociąg.— Białkany to miara pożywności pokarmów — powiada chemija. Słoń żywi się tworzywem, w którym zaledwie ślady ich się znajdują, tak jak i wielu ludzi i całe plemiona; a jednak mięśnia ich i siła niepozostawiają nic do życzenia.

Różne miary pożywności pokarmów.

Teoryja białkanowa zresztą już dogorywa. Na jéj miejsce wspina się teoryja krwiotwórczych soli mineralnych. Pokazało się, że źródłem siły roboczéj przedewszystkiem są pierwiastki *bezazotowe* -- nie zawierające żadnych białkanów. (Worosilew, dr. Küster, prof. Hermann, prof. Voit i t. d. Patrz dr. Dock: „Der Vegetarismus," r. 1882 str. 28 i dalsze).

Ile jest twarzy różnych na świecie i nosów, tyle jest różnych wewnętrznych organizacyji. Gdzie tu chcieć choć najogólniejsze ustanawiać prawidła dla *składu* pożywienia, choćby nawet chemija umiała życie na życiu badać, a cóż dopiero kiedy tak nie jest?... Przez dziesiątki lat miarą pożywności były zawarte w pożywieniu białkany. Dziś przeciwnie miarą tą zostają sole mineralne dawniéj prawie pomijane, a dziś uważane za najważniejszy czynnik w działalności krwiotwórczéj. Za lat kilkadziesiąt może i ta nowa miara okaże się mylną, i zostaną nią lotniwa, czyli pierwiastki lotne, dziś z przyrody swéj nauce prawie jeszcze nieznane, jakkolwiek nam wszystkim znane z po-

Mylność chemiji.

* Patrz Moes Oskragiełło: Jarosz i Jarstwo, str. 21.

tężnego wpływu swego na ustroje zwierzęce, a nawet roślinne.

Nie powiem, żeby chemija była na tle *martwo-organicznym* nieużyteczna. Owszem, wykazała nam, jaką drogą pierwiastki chemiczne dostają się przez rośliny do naszego ciała, i z czego martwe jego tkanki w części się składają. To już coś warte, i dla tego tu i owdzie wyniki badań chemicznych poumieszczałem. Dla sprawy zaś samego odżywiania się nie ma chemija znaczenia dziś jéj przypisywanego. Ostrożnie z prawidełkami chemicznymi, z teoryjami białkanów, węglowodanów, solanów i innych anów. W sprawach życia tylko przyroda żywa i oparta na niéj filozofija przewodniczyć mogą.

Ostrożnie z chemiją.

Gotowanie. Dla czego gotowanie tak powszechnie zostało zastosowane? Musi ku temu istnieć poważna przyczyna. Tak jest. Jeżeli ziarnko grochu, wkładamy do wody, to ono pęcznieje; jeżeli je następnie rozgrzewamy, to skutkiem gorąca (ciepło rozszerza) pęka. Wszystkie pokarmy składają się z tworzywa złożonego w ustroju swym z komórek. Dodając tedy do tego tworzywa wody, a następnie rozgrzewając je, rozsadzamy je, czyli kruszymy, zwłaszcza twarde komórki drzewnika roślinnego. *Kruszeje* tedy pokarm skutkiem gotowania lub pieczenia. Oprócz tego następują niektóre zmiany chemiczne, które na teraz pomijam. Tak skruszone pokarmy, skutkiem swéj miękkości lub ciekłości, nie mogą już być żute; cokolwiek tylko obśliniane dla łatwiejszego połknięcia ich przechodzą do żołądka. Tam dla braku podstawowego przetrawienia ich w ustach, i ponieważ z powodu nasycenia wodą, soków trawiących żołądkowych w dostatecznéj ilości przyjąć nie są w stanie, już nie mogą być tak dokładnie strawione, jak być powinno. Skutkiem tego jako *niedojrzały* mlecz przechodzą do jelita, gdzie stosunkowo szybko prześlizgnąwszy się, niewyzyskane należycie, opuszczają kiszkę. To szybkie przechodzenie przez przewód pokarmowy daje nam *uczucie, mylne* rozumie się, „*szybkiego trawienia*;“ za parę godzin jesteśmy znowu głodni i gotowi do przyjęcia świeżego pokarmu. Ponieważ zaś, jak się już rzekło, przez gotowanie wiele niszczymy odżywiających pierwiastków, i przez odlewanie wody od gotowanych potraw dużo ich tracimy, przeto, dodając na ich miejsce sztuczne, drażniące przewód pokarmowy przyprawy, tak podniecamy gruczoły błon śluzowych do wydzielania cieczy,

Gotowanie i kruszenie.

Uczucie szybkiego trawienia.

że pokarmy jeszcze szybciéj się ku dołowi prześlizgują. Na tym tedy szybkim przechodzeniu pokarmów gotowanych polega błędne zdanie, że gotowane strawniejsze są od surowych. Nie przeczę, że dziś, po nawyknieniu do pokarmów pieczonych i gotowanych, nie odrazu zdołamy wrócić do prawidłowego sposobu żywienia się i że na razie istotnie gotowane lepiéj trawimy, ale kosztem życia.—Odwykłe od prawidłowego działania narządy trawienia powoli trzeba wzmacniać i do ich właściwéj czynności zniewolić. Ku temu służy „*Jarstwo gotujące*," o czym niżéj.

Przyspasabianie się do jarstwa. Przy przejściu z mięsożerstwa do jarstwa czuje się w pierwszych kilku dniach, a nawet tygodniach, pewną czczość; następują nawet pewne zaburzenia. Na te dolegliwości zbytniéj uwagi zwracać nie trzeba. Przechodzą one, ustępując coraz to lepszemu zdrowiu i ogólnemu zadowoleniu. Pewne chorobowe objawy dawniéj istniejące z charakterem ostrym, ustępują wkrótce. Są zaś ustroje bardzo już wyniszczone, które doraźnéj zmiany już nie znoszą, u których zaburzenia, zamiast z czasem ustępować, coraz bardziéj się wzmagają. Ci przezornie i powolnie zmianę dyjety przeprowadzić muszą. Zwykłą próbą na to jest chleb jarski. Komu po niejakim czasie sprawia dolegliwości: gniecenie w dołku, rozdymanie, wstrzymanie stolca zamiast ułatwienia go i t. p., ten zmianę dyjety na miesiące, a nawet dłużéj rozłożyć musi, żeby ostatecznie wrócić do pożądanego zdrowia. Kto nie znosi surowego ziarna i owoców, przejść musi do chleba jarskiego, odnośnie półjarskiego i do gotowanych owoców, a względnie do jarzyn i potraw mącznych. Kto chleba nie znosi, lub dla braku zębów (4 zęby; 2 dolne i 2 górne przeciwległe już wystarczają) żuć go już nie może, powinien ratować się inaczéj: *zacierkami, twardymi kluskami gryczanymi i pragłą; są to na ten cel znakomite* potrawy. Robić to trzeba tak: Na śniadanie twarde zacierki żytnie na wodzie; objad zwykły jarski, a w miejsce chleba pragła — w miarę postępu coraz suchsza i twardsza w piecyku podsuszana; na wieczerzę zacierki na mleku. Jedząc zacierki, połknąć płyn, same zaś zacierki zostawić w ustach i żuć, choćby tylko dziąsłami, dopóty, dopóki nie przerobią się śliną na mlecz rzadki, co trwać powinno conajmniéj, z każdym kęsem, 4—6 minut. —Skoro dziąsła,

Czczość początkowa.

Rady dla słabowitych.

Zacierki, kluski, pragła.

pozostałe zęby i żołądek już cokolwiek się wzmocnią, jeść trzeba na śniadanie surową, słodką marchew, żując ją na miazgę; jest to dobre zwłaszcza dla tych, którzy cierpią z powodu złego trawienia na kwasy. Następnie przejść do surowéj gryki, któréj łuskę po zżuciu i wyssaniu wypluć trzeba, i tak daléj postępować. Gdzie nie można przeskoczyć, podleźć trzeba. W dość licznych wypadkach na czas jakiś dodać trzeba nawet kawałek mięsa do objadu, z początku codzienie, późniéj 4 razy na tydzień — co drugi dzień — i tak daléj, aż do zupełnego odwyknienia odeń.

Marchew i gryka.

Wskazówką ogólną dla stanu skupienia, w jakim mamy przyjmować pokarmy, przy układaniu sobie nowéj dyjety, jest *zewnętrzna* postać naszego ciała, która postaci *wewnętrznych* narządów zawsze odpowiada. Jeżeli ciało nasze jest zmiękczałe, wodniste, tkanki bez napięcia, to i pokarmy nasze z początku muszą mieć postać bardziéj ciekłą, łagodną. Z postępem czasu przejść trzeba do pokarmów jędrniejszych; wtedy i ciało zacznie jędrnieć. Ktoby przy wątłym, zmiękczałym ciele, t. j. z wątłymi jeszcze narządami trawienia chciał odrazu trawić jędrne pokarmy, ten postępuje nieoględnie, i bardzo zaszkodzić sobie może.

Miara na twardość pokarmów.

IX.

12 PRAWIDEŁ JADANIA.

Ze wszystkiego, cośmy dotąd zważyli, wynikają dla sprawy żywienia się następujące prawidła:

O żuciu.

1. Pokarmy *żuć* spokojnie, jeść wolno, żeby jak najdokładniéj je zdrobić i największą ilością śliny przerobić. Tak tylko odbywa się *podstawowe trawienie w ustach* dokładnie. Dla tego używać pokarmy w postaci możliwie *twardéj*, żeby do jędrnego żucia zmuszały.

Jak zaślinić rzadkie pokarmy.

2. Gdzie *potrawy rzadkie* jeszcze są w używaniu, żuć do tego *twardy chleb jarski* żeby je wyrobioną przy jego użyciu śliną zasilić.

O ruchu.

3. Im pokarm jędrniejszy, tym jędrniejszego wymaga *ruchu*, tym dzielniejsze zdrowie. Im wolniejszy jeszcze pokarm,

tym ruch powinien być łagodniejszy, nigdy zaś wysilająco-męczący.

4. *Potrawy* gotowane podane być powinny *ładnie ubrane*, w nęcącéj postaci, jak owoce surowe, żeby nietylko żołądek, ale i oko nęciły. Pobudza to łagodnie nerwy, lepiéj smakuje, i lepiéj jeszcze się trawi. * O podawaniu potraw.

5. *Jeść* wszystko *na zimno*, a conajmniéj wystudzone niżéj 30° R.; również atoli wystrzegać się zimnoty sztucznéj w potrawach i napoju, t. j. niżéj 8° R. O jadaniu na zimno.

6. *Nie jeść bez oskomy* (apetytu); lepiéj jedną porę jadania przepuścić — zaczekać. O oskomie.

7. *Nigdy nie pić przy jedzeniu i nie jeść przy piciu.* Pić pół godziny przed jedzeniem, lub w 2 i pół po nim. O piciu.

8. *Nigdy nie jeść razem surowego i gotowanego, nigdy tłustego ze surowym.* Im wogóle dyjeta tłuściejsza, tym mniéj zgadza się ona ze zdrową surową. Tłuszcz jest wrogiem surowizn, a zatym zdrowia. Tłuszcz trawieniu przeszkadza. O surowym i gotowanym.

9. *Używanie sztucznych* lub szkodliwych *podniet* (napojów wyskokowych, innych narkotyków, przypraw ostrych i mięsa), albo rzucić odrazu, albo powoli od nich się odzwyczajać. Łatwiéj wyrzec się rzekomych przyjemności zupełnie, jak używać je z ograniczeniem. *Podrażnienie i odżywianie z sobą się nie godzą.* O sprawie odżywiania.

10. Raz na tydzień *pościć* szczerze, pijąc tylko wodę. Idąc za dotychczasowym zwyczajem: w piątek. O poście.

11. Jeść z *umiarkowaniem*; nasycić się, lecz nie przesycać; przy braku przypraw korzennych jest to łatwe. Bez rozsądnego umiarkowania i jarstwo nie pomaga. Jemy żeby żyć, a nie żyjemy aby jeść. O umiarkowaniu.

12. Starać się zawsze *o chłodną głowę, ciepłe nogi i wolny żołądek* ** za pomocą odpowiednio dobranéj dyjety. Bez czystego jelita, czystość całego ustroju jest niemożliwa. O ogólnym zachowaniu się.

* Przyroda daje nam pokarm nasz: zboża, jagody, owoce, w postaci nęcącéj i w otoczeniu rozkosznym, bo na własnym łonie. Potrzeba umajania sobie uczt tkwi w téj właśnie okoliczności. Jeść powinniśmy właściwie wtedy tylko, kiedy jesteśmy głodni, tak, jak zwierzęta na swobodzie żyjące.—Jedzenie, czyli odżywianie się, powinno być dla nas czynnością przeważnie mechaniczno-instynktową. Umysł nie powinien w tym mieć żadnego trwalszego, albo zgoła przeważającego udziału, jak obecnie. Tak tylko życie duchowe przewodniczyć będzie mogło w sprawach ludzkich; tak tylko rozsądek i uczucie—duch nad poziomymi popędami zapanować może.

** Zdrowy stolec nie odchodzi rzadkawo, lecz w postaci twardéj, jednolitéj kiełbasy. Taki jedynie znamionuje dobre trawienie.

O własnym doświadczaniu.

Przedewszystkim zaś na tle jarskim samemu rozmyślać, samemu rozważać i samemu sobie radzić trzeba. Próbuj ostrożnie i lawiruj, aż na właściwy dla siebie tor wpadniesz; wtedy na nim pozostaj!

X.

PIECZENIE I GOTOWANIE.

W rozdziale o trawieniu powiedziałem wszystko, co się tyczy fizycznych i fizyjologicznych skutków przyrządzania pokarmów za pomocą ognia. Pozostaje mi do omówienia strona gospodarcza i moralna téj czynności.

Kuchnia i gospodarstwo.

Kuchnia jest, pominąwszy już względy zdrowotne, bardzo drogim urządzeniem, a to dla powodów następujących:

1. Zajmuje dużo miejsca, a w połączeniu z lodownią tymbardziéj jeszcze.

2. Pochłania wielką ilość paliwa. *

3. Wymaga całéj zbrojowni statków, narzędzi i naczyń, bezustannie zużywających się. Przy złym pobielaniu naczyń miedzianych lub żelaznych, za pomocą zwykłéj polewy zawierającéj ołów (im bielsza polewa, tym więcéj ołowiu), naraża na doraźne lub powolne otrucie. Dotknięcie się pokarmów jakiegobądź kruszca jest zawsze z ujmą dla zdrowia, bo im się zawsze udziela. Przytępiony nawet smak czuje to, np. przy jedzeniu ryby nożem, lub krajaniu nim owoców. Włożywszy do grochu, niechcącego się ugotować, srebra — 1 lub 2 srebrne łyżki — po kilkunastu minutach zaraz mięknie.

Niebezpieczeństwa kuchni.

4. Wymaga dużo obsługi.

5. Wymaga dla potraw zastąpienia strawnych ** przyrodzonych podniet, bardzo kosztownymi sztucznymi.

Dalsze wady gotowania.

* Na tym cierpi najpiękniejsza ozdoba ziemi naszéj, rozkosz nasza: „*lasy*.“ Dalmacyja np, ta perła krajów, skutkiem wycięcia lasów, w bezwodną pustynię zamienioną została. Mieszkańcy jéj, ten ongi dorodny, dzielny naród, nie mając wody do picia poddostatkiem, zaczął gasić pragnienie swe winem; skutki są smutne. Namiętności, rozboje i choroby się rozpowszechniły — lud cieleśnie, umysłowo i moralnie upada. To wszystko dzięki weneckiéj i austryjackiéj gospodarce leśnéj i ogólno-krajowéj. Wiadomo, jak wycinanie lasów ujemnie na skład powietrza, przewilżenie ziemi, powodzie i wogóle na powietrznię (klimat) wpływa.

** Liebig powiada w Auerbach's Volkskalender w r. 1869 na str. 143: Obliczono że skutkiem gotowania i odlewania wody od jarzyn i ryb, w Londynie rocznie spuszczają do kanałów 926548 funtów ang. kali i 270901 funtów kwasu fosforowego, oprócz innych użytecznych pierwiastków.

6. Aby nasycić i odżywić człowieka, kuchnia dostarczyć musi 4 razy, wyraźnie *cztery razy więcéj* pokarmów gotowanych, jak surowych by wystarczyło. Doświadczaj. Z tych ostatnich zwłaszcza dwóch względów kuchnia jest niesłychanie marnotrawną.

Kuchnia większy daleko ma wpływ demoralizujący, jak się komu zdaje, z licznych nader powodów, z których ważniejsze są: Demoralizujący wpływ kuchni.

1. Paskudzenie się we krwi.

2. Rozpalanie się przy ogniu i warach, co czyni gniewliwym; kłótliwość i brak uczuć łagodniejszych u służby kuchennéj i pań, dużo zajmujących się w kuchni, jest znany. Najbardziéj uwydatnia się to u niemieckich Hausfrau'ów.

3. Oszpecenie sobie twarzy i rąk. Grubość fizyczna wpływa na grubość towarzyską i moralną.

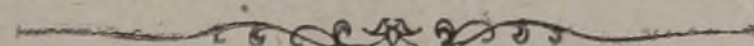
4. Strawa gotowana wymaga wielkiego urozmaicenia; dla tego, i z powodu roboty kuchennéj w ogóle, wymaga ona bezustannego zajmowania się umysłu sprawami brzucha, co go na niskie i ciasne poziomy ściąga.

5. Kuchnia skłania do obżarstwa, skutkiem czego życie zwierzęce przeważa nad duchowym. Sobkostwo i brak charakteru smakoszów i pieczeniarzów są znane. Kuchnia, słowem, upadla.

To pewna: *im więcéj zajęcia w kuchni, im dłużéj w tym piekle trwa ogień, na tym niższym stopniu wykształcenia i wyzwolenia stoji dom—naród.* Ogień i wykształcenie.

My Słowianie, jak się rzekło, pierwotnie ognia do gotowania nie używaliśmy wcale, nawet wyrazu własnego na „kuchnię," „kucharza," „kucharkę," nie mamy, a do niedawna podawano u nas wszystkie potrawy *na raz* na stół; może dla rozsądnego ostudzenia; prawdopodobniéj zaś jest to zwyczaj pochodzący z czasów, gdy u nas jadła nie gotowano jeszcze, gdy zatym nie było potrzeby jeszcze podawania dań po koleji.

W końcu niech wolno mi będzie zauważyć, że tak zwane *„potrawy narodowe"* u wszystkich ludów pochodzą ze świata *roślinnego.* Potraw narodowych mięsnych żadne plemię nie zna. Spotyka się jeno czasami mięso jako *późniejszy* dodatek do właściwéj potrawy narodowéj. Potrawy „narodowe" utrzymały się, jak zwykle, przeważnie u ludu. Potrawy narodowe.



JARSTWO GOTUJĄCE.

XI.

UWAGI OGÓLNE.

Dla względów przejściowych jarstwo gotujące jest na kilka pokoleń jeszcze usprawiedliwione; raz z powodów fizyjologicznych, powtóre z powodów gospodarczych. Lecz jarstwo inaczéj gotować musi, aniżeli zwykła kuchnia; mianowicie:

Jak gotować?

1. Nie gotować, lecz *dusić* należy wszystkie jarzyny i owoce we własnym soku, dodając na początek trochę wody, i dolewając późniéj *łyżką* gorącéj, w miarę potrzeby.

Nie zlewać nic.

2. Z potraw duszących się nigdy nic zlewać nie wolno dla powodów już dostatecznie wyłożonych. Tak zachowują pokarmy przynajmniéj swe sole, choć pierwiastki lotne w części uchodzą. Na to niéma rady, ale daleko mniéj już potrzeba będzie przypraw.

Użycie pokrywek.

3. Dusić należy zawsze pod nakryciem. Jeżeli dobywa się z jarzyny zapach niemiły, to do czasu jego ulotnienia się zdjąć pokrywę.

Sparzanie.

4. Jarzyny hodowane nieumiejętnie, choć „korzystnie,“ na zbyt świeżych nawozach, mają, jak to zwłaszcza pod wielkiemi miastami się dzieje, najczęściéj cierpkawy, gorzkawy, lub inny zły smak i zapach, który zwykle w powierzchownych tkwi warstwach. Takie jarzyny trzeba raz, albo kilkakrotnie sparzyć ukropem, żeby szkodliwe pierwiastki usunąć, choćby kosztem częściowéj utraty użytecznych.

Jarzyny gotowane.

5. Jarzyny, które tylko gotować można, a nie dusić, nie mają dla sprawy odżywiania małą wartość. Wiadomo jak ogromne dania szparagów i ziemniaków gotowanych spożywać można bez nasycenia się, i wiele do nich trzeba masła

soli, lub mniéj okrasy. Ziemniaki pieczone już są lepsze od gotowanych.

6. Takie gotowanie umiejętne nie wymaga i w dziesiątéj części tego urozmaicenia i zachodu dla podtrzymywania trawienia, jak zwykła kuchnia. W godzinę zwykle ugotować można cały obiad. Zalety umiejętnego gotowania.

7. Kuchnia z trzonem o 4 ogniskach, szeroka na 50 centymetrów (21″ p.), a długa na 70 cm. (28″ p.), z piecykiem, wystarcza na 12 osób. Najlepsze są kuchenki kaflane, ujęte naokoło w żelazne kraty, dla czystości od ściany odsunięte. Takież same lane albo z blachy żelaznéj na nogach, wewnątrz wymurowane, są tańsze i równie dobre, paliwa nader mało w nich wychodzi, a przy skupieniu ognia, na wszystkich ogniskach i w piecyku dobrze gotować można. Urządzenie kuchni.

8. *Nie wolno używać innych garnków i rondlów jak* **kamiennych**, dla trwałości odrutowanych—od spodu w gęstą kratkę jednocentymetrową, drutem Nr. 3. Taki garnek służy przy *codziennym* użyciu rok i dłużéj, jest zatym trwalszy od żelaznych polewanych francuzkich, cynowanych i innych. Z biedy użyć można, oprócz do kasz, *zwyczajnego saganku*, wewnątrz biało polewanego. Proste garnki garncarskie są zbyt liche i szkodliwe, bo ich polewa zawiera wrogie składniki. Garnki kamienne.

9. Do gotowania, nawet i do stołu, używać należy łyżek i widelców drewnianych; są bardzo zgrabne z bukszpanu. Noże przy jarskim stole są zbyteczne, a tylko do obierania owoców, ujść mogą rogowe, dopóki nie będziemy mieli odpowiednio twardych drewnianych. Drewniane łyżki, widelce i noże.

XII.

ZAPASY.

Owoce, zboża i jarzyny.

Tych samych pokarmów, które stanowią pożywienie w jarstwie surowym, używa i jarstwo gotujące. Oprócz tego używa ono różnych jarzyn które w części zboża i owoce zastępują. Z pomiędzy jarzyn, te są najlepsze, które i na surowo jeść się dają, jak słodka marchew, brukiew i kalarepa. Jarzyny dzielą się *na korzeniowe*, *liściowe* i *strączkowe*. Pierwsze najbardziéj Jarzyny.

Zboża.

zbliżają się do owoców, ostatnie do zbóż. Jakie główne zawierają pierwiastki, o tym w spisie na końcu książki. U nas przeważnie na chleb i na jarzynę używane zboża są: *owies*, *żyto*, *pszenica*, *kukurydza*, *jęczmień*, *gryka*, *manna*, *proso i ryż*. Używamy je w postaci różnych mąk i kasz. Każde z tych zbóż ma wybitny swój smak i zapach, pochodzące, rozumie się samo przez się, z odrębności pewnych ich części składowych; każde z nich dla tego odrębne ma własności, i odrębny wywiera wpływ na nasz ustrój. Najwybitniéj te własności występują w owsie, dla tego w końcu tego rozdziału po szczególe nim się zajmę.

O przechowaniu zapasów.

Żarna.

Niezdatne jarzyny.

Wszystkie owoce, zboża i jarzyny kupować należy w najlepszym gatunku. Ziarno musi być pełne, czyste i zdrowe. Przechowywać należy zapasy w dobrze przewietrzanych, suchych, o średnim stanie ciepłoty, miejscach. Jarzyny korzeniowe należy trzymać w piwnicach w piasku, żeby nie więdły. Potrzebując kaszy lub mąki, powinniśmy ją sobie sami przyrządzać bezpośrednio, a najdaléj na dzień przed użyciem, na młynku pokojowym, lub na żarnach domowych. * Przed mieleniem trzeba ziarno na przetaku oczyścić, przedmuchać, w zimnéj wodzie przemyć i na stole wysuszyć. Kto nie ma młynka, niechaj kaszę i mąkę kupuje, ale niech nosa, oczu i języka nie żałuje. Co choćby najlżéj tylko trąciło stęchliną, coby nie miało zupełnie dobrego smaku, na pokarm stanowczo już jest niezdatne. Tak samo niezdatna jest wszelka jarzyna przywiędła, nadgniła, lub mająca na surowo, albo po ugotowaniu, najlżejszy przykry, lub niewłaściwy przysmak.

Jarzyny korzeniowe.

Jarzyny liściowe.

Najlepsze u nas rosnące jarzyny korzeniowe są: marchew słodka czerwona, t. zw. karota — buraki ćwikłowe, ciemne średniéj wielkości — seler — pietruszka — brukiew — kalarepa i ziemniaki (do Nowego Roku gatunek early rose — erli rose; a potym late rose — letroz) „amerykany“, oraz „krakowiaki.“ Ziemniak, jako pokarm przeważający, albo zgoła wyłączny, jest lichym pożywieniem; jako dodatek do innych potraw, zdatny i smaczny.—Z jarzyn liściowych najlepsze są: kapusta biała, czerwona, włoska, brukselska, szpinak ogrodowy,

* Młynki takie i żarna, jak również dobre zboża i kukurydzę szeklarkę sprowadza „Skład Nasion i Narzędzi Rolniczych“ A. Rodkiewicza w Warszawie, przy Zjeździe w domku żelaznym, istniejący.

lebioda, jarmuż i sałata głowiasta; a ze strączkowych—groch zwyczajny lub wieloch, fasola, bób, soczewica, groch szablasty, groch zielony i cukrowy. Strączkany.

Jak się już rzekło, *cukier* przy gotowaniu jest wykluczony. Marchew, buraki, seler, pietruszka, a nawet cebula, umiejętnie duszone, są tak słodkie, jakby były dobrze słodzone. *Soli* i *masła* dodać można do wszystkich jarzyn potroszę. Innych przypraw nie wolno używać wcale. Starać się musimy, żeby z czasem zastąpić przy gotowaniu kupną mąkę, mąką pszenną cienką razową i do tego przesianą, a masło olejem lub oliwą; najlepiéj jednak wcale nie używać tłuszczów (patrz rozdział o nabiale—masło). Jakkolwiek w przepisach mówię o maśle, to trzeba to brać właściwie w znaczeniu *tłuszczu*, mianowicie *roślinnego*. Takim sposobem wszystkie pokarmy ze zwierząt pochodzące byłyby wykluczone, na równi ze sztucznymi przyprawami. Cukier, sól i masło.

Kwasy sztuczne (ocet) zastępować trzeba przyrodzonymi, t. j. kwaśnymi jabłkami, pomidorami, szczawiem lub cytryną. Ta ostatnia zawiera, niestety, dużo niedojrzałego kwasu, bo jako niedojrzały owoc ją zrywają. Ponieważ nadto nie u nas rośnie i jest drogą, zastąpić ją z korzyścią można naszym poczciwym, prostym a zdrowszym szczawiem. Przepis na jego przechowanie i łatwe użycie, jak również przepisy na przechowanie przez cały rok pomidorów, grzybów, jarzyn i owoców podaję w końcu spisu potraw. Kwasy.

Nać zielona pietruszki znakomicie usmacznia potrawy gotowane i prawie do wszystkich, oprócz słodkich mącznych, jest przydatna. Podobnie *koperek zielony*. *Ogórki* są wybornym a tanim pokarmem. Jarzyn rojonych, kwaszonych ogórków i kapusty kwaszonéj np. nie używa się. *Grzyby* są na pokarm zdatne; ze stanowiska chemicznego zbliża się do nich, do strączkanów i do orzechów, mięso; pierwsze przewyższają ostatnie w zawartości białkanów o wiele, nie mówiąc już o mączce i wodanach węgla, których w mięsie wcale niéma. Pietruszka, ogórki i grzyby.

OWIES.

Jeszcze do niedawna potrawy z owsa stanowiły u nas codzienną strawę, nim lichy ziemniak, tańszy, a łatwiejszy w gotowaniu, nie wyrugował go. Z następstwami na razie nie umia- Owies i ziemniaki.

no się obliczyć, bo nie było jeszcze doświadczeń. Dziś wiemy, że brak posilnéj strawy, brak posilności w ziemniakach, niemało wpływa na używanie wódki i tytoniu przez ludność warstw niższych. Nerwy należycie nie odżywiane i pobudzane, szukają sztucznéj podniety. W dziejach odżywiania się, sprowadzenie ziemniaka poczytać należy za klęskę. Dawniéj mieliśmy kaszę owsianą, chleb owsiany i podpłomyki owsiane; naród rumiany, krzepki, a nie tak blady jak dziś. O angielskiéj chorobie słychać nie było. Czy nazwa téj choroby: „angielska“ nie wskazuje, że razem *z ziemniakami* z Angliji do nas przyszła? Powrót do głównego pożywienia praojców naszych, do owsa, byłby ważnym postępem. Jeżeli porównamy pokarmy nasze z prototypem wszelkich pokarmów ludzkich, z *„mlekiem kobiecym,“* to przekonamy się, że dwa są pokarmy, najbardziéj do niego zbliżone. Jeden z dziedziny owoców: *wino gronowe*, i jeden z dziedziny zbóż: *owies;* a zatym właśnie dwa pierwiastki przedstawiające oba rodzaje „pokarmu ludzkiego.“ Zawierają:

Choroba angielska.

Mleko, winogrono i owies.

na 100 części:	pierw. azotowych, czyli białka	wodanów węgla t. j. słodanu	soli mineralnych	wody
mleko kobiece	1,6	11,0	0,4	87,0
wino w gronach	1,7	12,0—24	1,3	75,0—80
owies gotowany 10 × większą ilością wody .	1,5	12,0 z gotowania i dodania	0,4	85,0

Z powyższego wnioskować można, że owsianka bardziéj, jak którekolwiek inne pokarmy zastępować może pokarm matki dla niemowląt, i że jest znakomitym pokarmem dla wszystkich ludzi. Doświadczenie to stwierdziło. Owies zawiera więcéj tłuszczu, bo 6,7%, i więcéj części krwiotwórczych mineralnych, bo 33%, jak każde inne zboże lub owoce. Dla tego, zwłaszcza dla naszych stron zimniejszych, ma on niepospolitą wartość. Nadto zawiera owies pewien *pierwiastek lotny*, dziwnie posilająco działający na cały ustrój, zwłaszcza na *nerwy*, *serce* i *płuca*,

Owsan.

który nazywam „owsanem“ (avenina). Czujemy go wszyscy przy gotowaniu kaszy owsianéj; chemicznie nie został jeszcze uchwycony. Życie powszednie stwierdza posilność owsa. Ludy dotąd codziennie spożywające potrawy owsiane są silniejsze i dorodniejsze od innych; między nimi odznaczają się nasi Górale i Szkoci. Najużyteczniejsze, stosunkowo najsilniejsze i najwytrwalsze zwierzę—koń, żywi się owsem. Konie żytem lub pszenicą pasione bez porównania mniéj rozwijają sił. Znamienną jest odpowiedź Szkota na drwiny Anglika, który mu wyrzucał że: „jecie owies, jak u nas konie.“ Na to Szkot: „a powiedzże mi Waszmość, gdzie są lepsi ludzie jak w Szkocyji, i lepsze konie jak w Angliji?“

Owies i Szkoci.

Dodatnie skutki potraw owsianych poznał już najbystrzejszy spostrzegacz na polu hygijeny, starożytny Hippokrates; poleca on je szczególnie. Niéma prawie pożywienia, któreby osłabione, wyniszczone ustroje tak odżywiało, kobiety po długich połogach, panny w blednicy, ludzi nadmiernie wychudzonych, dzieci słabowite, tak do sił, krwi i ciała przyprowadzało, jak owies. Hippokrates kazał używać pitnéj owsianki, jak my dziś używamy herbaty. Sławny lekarz francuski Jean de S-t Catherine używał owsianki w rodzaju kuracyji trzy razy rocznie po 2 tygodnie: na wiosnę, latem i w jesieni. Pijał on naczczo 2 kubki; tyleż w 2—3 godzin przed objadem i w 3—4 godzin po nim. Dożył on tym sposobem wieku lat 120. Od niego nauczył się tego sposobu lekarz angielski dr. Richard Lover, trzymając to w tajemnicy; sam owsiance zawdzięczał swoje zdrowie, długi swój wiek—urodził się bowiem w r. 1599, a umarł w r. 1691—i nadzwyczajne swe powodzenie w leczeniu. Dopiero w 90 roku życia swego ogłosił on swą tajemnicę w dziele „Bromographie.“—Owsianka pitna chłodzi, odżywia, poprawia skład krwi, pobudza przemianę materyji, zwłaszcza działalność nerek, i nie ma *żadnych* ujemnych własności. Najdzielniéj pomaga w chorobach gośćcowych, w zakażeniu krwi, w cierpieniach nerek, pęcherza, nerwów i we wszystkich stanach gorączkowych. Owsianka jest zdrową ochłodą, mianowicie w skwar. W żniwa żaden inny napój tak nie chłodzi i posila, jak owsianka. Jéj przyrządzanie, jak również wszystkich innych potraw owsianych, opisuję poniżéj.

Owies jako lek.

St. Catherine i owsianka.

Lover i owsianka.

Owsianka w chorobach zapalnych.

Syreński w zielniku swym powiada o kaszy owsianéj na

Syreński o owsie.

str. 988: „Inni krupy odweklują y wypłoczą chędogo y z grochowką warzą, masła i soli według potrzeby dodawszy: co bywa bardzo przyjemna potrawa.“ A daléj: „Z tego zboża potrawy tak młodym jako y rosleyszym, tak dzieciom małym, iako starym, barzo są przynależące, zdrowe, posilne: cerę ciału piękną, biało rumianą, abo właśnie cielistą dające.“ Według Syreńskiego owies „goły“ abo „nagi“ jest dla człowieka użyteczniejszy, aniżeli pospolity wąsaty.

XIII.

PRZEPISY.

Potrawy mają postać stałą, gęstą, lub rzadką, czyli ciekłą. Z powodów wyłuszczonych w rozdziale o trawieniu, potrawy stałe mają największą wartość, najmniéjszą ciekłe. Za jedyny zdrowy napój przyrodzony służy nam *woda czysta*, niczym niezaprawioną; wszelkie zupy są *zaprawioną wodą*. Zupy są dla zdrowego człowieka wręcz szkodliwe. Jeszcze prapradziadowie nasi zup nie znali, ni sosów; dla tego też ani na jedno, ani na drugie nazw swojich nie mamy. Tuszę, że tym łatwiéj nam będzie znowu ich się wyrzec. Jeżeli jednak tutaj kilka przepisów na zupy pomieszczam, to dla takich, którzy od nich odwyknąć już nie mogą, i dla tych, którzy, albo *jeszcze*, albo też *już* nie mają zębów. Zupy te zaś jeść wolno tylko na śniadanie, lub na wieczerzę; *nigdy* do objadu, pomnąc na zasadę, żeby nigdy razem nie pić i nie jeść. Wszelkie sosy dla tego samego są wykluczone. Na śniadanie tedy jeść trzeba, albo zacierki, zupę z chlebem, kaszę, owoce z chlebem, lub zboże z orzechami. Toż samo na wieczerzę; jednak radzę raz tylko na dzień jeść owoce, żeby nie gromadzić zbytku niedojrzałego kwasu w ustroju. * Zupy lub kaszy na wieczerzę i na następne śniadanie gotować należy dla oszczędności czasu i paliwa razem z obiadem i trzymać tak, aby nie skisły, a do jedzenia podgrzewać. Dążyć musimy do tego, żeby późniéj gotować tylko raz na 2 dni,

O zupach

Śniadanie i wieczerza.

* Gdybyśmy już mieli na targach owoce zdjęte z drzewa w stanie zupełnie dojrzałym, tak, jak być powinno, w którychby kwasów niedojrzałych wcale już nie było, w takim razie moglibyśmy i 3 razy na dzień jeść owoce, lub nimi samymi się żywić.

a daléj coraz rzadziéj, aż w końcu dojdziemy do zupełnie rajskiego sposobu żywienia się. Na obiad nie trzeba więcéj potraw jadać jak trzy; jednę mączną, jednę jarzynę korzeniową, i chleb. Dziś uchodzi chleb za jakiś dodatek do potraw. Mylne to jest zupełnie zapatrywanie (patrz rozdz. o chlebie) Chlebem jarskim (ziarnem) i wodą żyć można zdrowo całymi miesiącami, czego w przybliżeniu choćby, o żadnym innym pokarmie powiedzieć nie można. *Chleb jest potrawą i podstawą* wszystkich posiłków jarstwa gotującego; raz dla tego, że ze wszystkich potraw jest najposilniejszy; powtóre dla tego, że zmuszając do długiego żucia, udziela pośrednio śliny trawiącéj innym pokarmom, które z powodu swéj rzadkości, same jéj nie dostają. Kto bez małego choć zbytku obejść się nie może, niech jeszcze doda czwartą potrawę, np. sałatę, ziemniaki, komput, leguminkę lub t. p. Przedewszystkim zaś nie trzeba się trzymać przepisów *na ślepo*. Każdy musi przyrodę swą dokładnie zbadać i w *ogólnym* obrębie jarstwa trzymać się takiéj *szczególniéj* dyjety i tych potraw, które mu najlepiéj służą. Tu *trzeba samemu bezustannie myśleć i doświadczać*. Znalazłszy sposób dogadzający ustrojowi, jego trzymać się należy. Kto zostaje jaroszem, ten wychodzi z małoletności, z pod uwłaczającéj opieki samozwańczéj opiekunów naszych — lekarzów.

Objad.

Myśleć i doświadczać.

CHLEB.

Słodan * jest podstawowym pierwiastkiem w sprawie odżywiania się. ** Spożywając słodki owoc, lub zboża, spożywamy przedewszystkim słodany. Mączka zbóż przeistacza się za pomocą śliny, drogą przyrodzoną, w słodan. Sprawa pieczenia ziarna przeistacza część mączki w dekstrynę, cukier, wyskok i t. p. Pieczenie zatym jest po części rodzajem sztucznego trawienia przygotowawczego, skutkiem czego *na razie* chleb dla słabych

Słodan.

* Słodanem, po niemiecku Zuckertoff, nazywam cukier fizyjologiczny—przyrodzony w przeciwieństwie do sztucznego, znajdujący się bezpośrednio w roślinach w postaci organizowanéj, lub powstający z mączki w ustroju naszym drogą trawienia przez ślinę.

** Patrz, niepospolite dzieło, epokę w chemji stanowiące „Das Leben“ Henzel'a w Chrystyanji. Jakkolwiek na zapatrywania Henzela w czambuł zgadzać się nie mogę, przyznaję jednak chętnie, że nie znać jich, byłoby dla filozofa wstydem, a lekceważyć je, byłoby dowodem ograniczenia. Henzel, mojim zdaniem, kroczy na równi ze Śniadeckim, Cuvierami i Darwinami.

żołądków jest „strawniejszy“ t. j. nie wymaga tego jędrnego wysiłku dla trawienia, jak ziarno surowe. Rozumie się samo przez się, że i tych jędrnych sił i zdrowia nie daje, a jeść go trzeba, jak się rzekło, ze 4 razy więcéj, niż ziarna. Jakkolwiekbądź, chleb jest po owocach i zbożach, których jest istotą tylko przeodzianą, najważniejszym pokarmem wszystkich ludzi. Starożytni, mianowicie Grecy, słusznie uważali chleb za właściwy pokarm, a wszystkie inne potrawy tylko za dodatki. „Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj,“ tak modlą się wszystkie narody świata.

Chleb i ziarno.

Chleb nie wszędzie jest pieczony. Jest gotowany, jak chleb kukurydzowy Rusinów i ryż u Indów; lub prażony, jak chleb z mąki gryczanéj u Słowian Karyntyjskich albo koszkoszu, chleb zacierkowy pszenny Arabów afrykańskich parzony t. j. za pomocą pary przygotowany. Pieczywo z mąki pytlowanéj, poddane rojeniu za pomocą kwasu, lub drożdży, nie ma téj wartości, co chleb z mąki razowéj. Sprawa rojenia niszczy w mące część mączki i cukru, przeistaczając je w wyskok, kwas octowy i t. p., a zatym w trucizny. Nie będę się nad tym rozwodził, jakim pieczywo być *nie* powinno, lecz jakim być musi, żeby zdrowiu służyć mogło.

Chleb różnych narodów.

Chleb jarski pszenny piecze się jak następuje: Ziarno oczyszcza się dokładnie, myje prędko zimną wodą i suszy na czystym stole, lub innym odpowiednim sposobem. Po obeschnięciu bierze go się na żarna, i miele na najdrobniejszy raz. Mąkę razową zaczynić trzeba ciepłą wodą, i dopóty przerabiać, dopóki ciasto od rąk nie odstanie. Przyrządów i naczyń kruszcowych, trzeba przy pieczeniu tak samo unikać, jak przy gotowaniu. Ciasto zostawia się w spokoju w ciepłym miejscu przez jaką godzinę, żeby stan napęcznienia we wszystkich cząstkach wyrównać. Następnie robi się bochenki podługowate funtowe, które się w piec wsuwają i pieką. Piec można od biedy w każdym piecyku kuchennym, a nawet w piecu pokojowym drzewem opalanym, jednak nigdy tak smacznym nie będzie, jak z pieca piekarskiego, lub prostego wiejskiego z czeluściami. Lepiéj daleko chleb się udaje w piecyku kuchennym, jeżeli wewnątrz jest wymurowany dachówką. Kto może, niech sobie każe w domu wystawić mały piecyk kucharski na 4 bochenki, z trzonem szerokim na 12 cali (28 cm.), długim na 24″ (58 cm.)

Chleb jarski.

Piece.

i paleniskiem wysokim na 6″ (15 cm.). Chleb wyjęty z pieca powinien być rumiany, zupełnie wypieczony, a skórka dość cienka; nie zaś wysuszony, jakkolwiek pozostaje *ciężki*. Ta jędrność właśnie jest zaletą jego, gdyż zmusza do długiego a *dokładnego żucia*. Chleb jarski powinien pachnąć ponętnie. Nie pachnący chleb jest źle upieczony. — Zrazu chleb jarski nie ma wyraźnego smaku. Im zaś dłużéj go żujemy, tym słodziéj i przyjemniéj robi się w ustach; rozpoczyna się bowiem przeobrażanie mączki w słodan w skutek trawienia ślinnego, które przy zwykłym miękkim pieczywie prawie zupełnie jest pomijane. Chleba jarskiego i połowy tyle zjeść nie można, co zwykłego, tak silnie pożywia, i tak narząd trawienia go wyzyskuje. Można go téż piec z różnymi suszonymi owocami: gruszkami, figami, daktylami, lub rodzenkami. W takim razie starannie opłukane owoce suszone moczyć trzeba naprzód w zimnéj wodzie, żeby napęczniały. Ponieważ zaś woda wyciąga cokolwiek słodyczy, nie trzeba jéj odlewać, lecz do pieczenia użyć. Taki „*chleb owocowy jarski*“ wybornie smakuje. — Chleb jarski oprócz zalet odżywczych ma jeszcze ważne własności lecznicze: lekko mechanicznie drażniąc błony przewodu pokarmowego, ożywia trawienie i ułatwia czynność odchodową. Brak oskomy, długoletnie i uporczywe zatwardzenia, rozwolnienia, a nawet dysenteryje i wiele innych dolegliwości dają się nim wyleczyć. Ale przestrzegam, żeby próby robić oględnie, gdyż niekiedy otręby chleba jarskiego osłabione kiszki zbytnio drażnią. Tacy ludzie używać powinni z początku „*chleba półjarskiego,*“ który się tak samo piecze, jak poprzedni; z tą różnicą, że mąka razowa przesiewa się przez rzadkie sito włosiane dla odłączenia najgrubszych otrąb. Odsiewków takich na 10 funtów mąki będzie $^3/_4$ do 1 funta. Te odsiewki należy wygotować, i tym wystudzonym odwarem, zaczynić mąkę w miejsce wody. Do chleba półjarskiego trzeba już dodać cokolwiek soli i dobrych drożdży suchych, 1 — 2 łutów na garniec wody, stosownie do ich dobroci.

Jakim być powinien chleb?

Chleb owocowy?

Zalety lecznicze chleba jarskiego.

Chleb półjarski.

Chleb jarski w odpowiednim przechowany miejscu trzyma się dobrze przez 2 — 3 tygodni, w zimie dłużéj, dla tego też wysyłany być może w dalekie strony. Ponieważ w Warszawie trudno by było samemu sobie piec chleb, przeto ułożyłem się z pewną piekarnią (patrz ogłoszenie w końcu książki), która pod

Trwałość chleba jarskiego.

mojim znamieniem, nadzorem i odpowiedzialnością, chleb jarski, jarski owocowy i półjarski wypieka. Piec chleb nie jest sztuką, ale wymaga wiele staranności. Uważać trzeba, żeby niewziąć zadużo, ani zamało wody; piec trzeba dokładnie zbadać, żeby był w sam raz gorący; trzeba *myśleć* i *wprawiać się*. Przepisów dokładnych dać nie można, bo zależy to od rodzaju ziarna i innych okoliczności. Komu chleb w domu wychodzi zakalcowaty, powinien go patykiem nakłuwać przed wsadzeniem do pieca. Przy zbytnim wysychaniu trzeba go raz albo dwa wyjąć z pieca i wodą zwilżać, najlepiéj pendzlem. Z początku dać mocny żar, żeby powierzchnia chleba szybko zeskorupiała i niedozwalała schnąć; następnie zwolnić ogień małym odsunięciem zasuwy lub drzwiczek; wtedy wilgoć w chlebie, skutkiem gorąca, zaczyna się rozpierać, a para nie mogąc ujść przez skorupę, rozdyma ciasto. W taki sposób ono rośnie i dobrze się wypieka.

Rady.

Chleb jarski żytni.

Chleb jarski żytni. Chleb żytni piecze się jak pszenny; jeno ciasto trzeba potrzymać jakie 3 godzin w ciepłym miejscu, żeby trochę podrosło.

Chleb jarski kukurydzowy. Zemleć dobrze przebraną i oczyszczoną kukurydzę na cienką mąkę, zaprawić ciepłą wodą, wyrobić ciasto, dodawszy łyżkę oliwy na kwartę mąki, żeby ciasto się lepiéj trzymało, i zaraz wsunąć do pieca na godzinę, lub cokolwiek dłużéj, według potrzeby. Chleb taki jest wyborny.

NAPOJE.

Napoje woda.

Woda. Woda niezanieczyszczona, ani pierwiastkami mineralnymi, ani roślinnymi (organicznymi), *czysta* zatym zupełnie i *świeża*, jest jedynym właściwym dla człowieka napojem. Czysta woda nie ma żadnego zapachu, ani smaku: - bene olet, quod non olet t. j. dobrze pachnie, co nie pachnie, i jest zupełnie przezroczystą. Wystałéj wody nigdy pić nie należy. W karafkach woda zawsze powinna stać szczelnie zatkana, bo woda nadzwyczaj chciwie wchłania w siebie szkodliwe lotniwa (miazmaty) z powietrza. Z pomiędzy innych tworzyw zastępują wodę tyko owoce soczyste, zawierające wodę organizowaną

i owsianka pomiędzy gotowanymi; oba rodzaje stanowią zarazem i pokarm.

Owsianka. Wziąć funt starannie oczyszczonego i w świeżéj wodzie opłókanego owsa *najlepszego*, wsypać go do kamiennego garnka, nalać 6 kwartami świeżéj, wrzącéj wody i wygotować do połowy. Pozostałe 3 kwarty owsianki przecedzić przez czyste płótno, niezbyt naciskając; następnie do smaku dodać cokolwiek cukru, lub miodu — ale lepiéj obejść się bez tego— jeszcze kilkakrotnie zagotować i zanieść w przykrytym dobrze naczyniu kamiennym na 24 godzin do piwnicy. Następnie zlać owsiankę ostrożnie, żeby osadu nie poruszyć, do butelek lub dzbanów bardzo czysto utrzymanych i szczelnie przykryć lub zakorkować. Przed użyciem dodać można trochę cytryny. Owsiankę sposobem lecznicznym pić trzeba na zimno, lub cokolwiek przygrzaną; na czczo 1—2 kubków, powoli sącząc, a przechadzając się równocześnie. Najlepiéj zacząć od jednego kubka, żeby powoli się przyzwyczajić; nigdy zaś nie pić zadużo na raz, albowiem, co nie będzie strawione, może przejść w rojenie kwaśne. W 2 godziny przed jedzeniem, a 3 — 4 po jedzeniu znowu się napić. Napój ten szczególnie wpływa na ożywienie, rozweselenie, na odświeżenie umysłu, na dobry sen i oskomę, czyli apetyt.

Owsianka jako napój.

Owsianka jako lek.

ZUPY

na śniadanie i wieczerzę.

Wszystkie zupy powinne być ugotowane na gęsto; wodniste są bez wartości.

Zupa owsiana.

Zupa owsiana, czyli klejik. 4 osoby. Dobrze oczyszczoną i opłókaną kaszę owsianą, biorąc na osobę łyżkę kopiastą, wsypać do posolonéj wody wrzącéj, dodać trochę skórki cytrynowéj i gotować przez 1½ — 2½ godziny (dużo dać wody; w razie potrzeby dolewać wrzątku), aż stężeje; następnie przefasować przez gęste sito (dla zdrowych to zbyteczne), dodać trochę soku cytrynowego i rodzenków, osłodzić cokolwiek, gotować jeszcze na wolnym ogniu przez pół godziny i w końcu okrasić.

Zupa owsiana. 4 osoby. Prosty sposób. 6 łyżek kaszy owsianéj, płókanéj starannie, wsypać do 1½ kwarty wrzącéj wody, ugotować, posolić, okrasić i podać.

Zupa pszenna. 4 osoby. Zemleć oczyszczoną dokładnie pszenicę na drobny raz, wsypać 8 łyżek do 1½ kwarty wrzącéj wody, posolić, okrasić i gotować na wolnym ogniu przez 2 godziny, albo dłużéj; im dłużéj, tym lepiéj. W miarę potrzeby dolewać gorącéj wody. Dla chorych odcedzić otręby.

Zupa żytnia tak samo się gotuje jak pszenna.

Zupa owsiana z owsa tak samo się gotuje jak z kaszy, lecz bardzo długo, 4—6 godzin. Owies odcedzić.

Zupa jęczmienna, czyli klejik z kaszy orkiszowéj. Pół kwarty kaszy orkiszowéj nalać na misce zimną wodą i raz lekko opłókać z plew, włożyć ją w garnek, nalać kwartą miękkiéj wody i gotować na wolnym ogniu bez soli, włożywszy łyżkę młodego masła, żeby się kasza lepiéj rozklejiła—często mięszać, by nie przywarła do naczynia. Na wierzchu osadzać się będzie ciągle lepki płyn biały, w postaci piankowatéj; ten należy wciąż zbierać — jest to wyborny posiłek dla chorych. Pilnować trzeba, żeby ten płyn nie wgotował się w kaszę; gdyż takiego przez przecieranie kaszy nigdy dostać nie można. Gdy klejik przestanie wydzielać się, kaszę ciepłą wodą przetrzeć i dolać do zbieranego klejiku. Podając dopiero solić i włożyć odrobinę masła, rozbiwszy je dobrze klejikiem.

Zacierki żytnie na wodzie. 4 osoby. Nie cały funt, czyli lekką kwartę żytniéj mąki zaczynić zimną wodą na twarde ciasto; po mocnym wygnieceniu rozetrzeć je w rękach, lub rozskubać na drobne kluseczki, albo też usiec na drób. Zacierki te rzucić na 1¼ kwarty wrzącéj, a posolonéj wody; jak spłyną, dać im się jeszcze 3—4 razy zagotować i zupa gotowa. Krasić można, olejem, oliwą, lub masłem.

Zupa ryżowa. 4 osoby. 8 łyżek opłókanego w zimnéj wodzie ryżu rzucić do 1½ kwarty wrzącéj wody; posolić, okrasić i ugotować. Można też zagotować wodę z warzywem, wsypać ryż i wszystko razem na zupę ugotować.

Kapuśniak jarski. Świeżą, oparzoną, a poszatkowaną kapustę dusić z masłem przez godzinę, posoliwszy ją. W osobnym garnku wygotować warzywo, warem tym polać duszącą się kapustę i gotować przez drugą godzinę, dodawszy do tego opłókanych, suszonych grzybów szatkowanych, aż będzie miękka. W końcu wcisnąć trochę soku cytrynowego, dodać masła, za-

prawić mąką, a lepiéj rozgotować w nim 2 — 3 ziemniaków, i podać. Jeść z ziemniakami.

Grochówka. Groch nastawić zimną wodą, posolić i powoli ugotować; następnie przetrzeć go przez sito, dodać masla, zamięszać i podać z grzankami z chleba jarskiego.

Zupa z fasoli. Ugotować fasolę, nastawiwszy ją w zimnéj wodzie, posolić, rozetrzeć, dodać masła, sporo poszatkowanych porów i wszystko razem przegotować.

Zupa ze soczewicy tak samo się gotuje, jak grochówka. Po przetarciu przez sito, usmażyć masła z mąką i nim zupę zaprawić.

DODATKI

do zup i do rzadkich jarzyn.

Grzanki. Grzanki powinny być suche i kruche. Pokrajać czerstwego chleba jarskiego lub półjarskiego w kostki; na patelnię położyć łyżkę masła, postawić na wolnym ogniu — nie na fajerce, a gdy się masło nieco rozpuści, wrzucić kostki z chleba, pomięszać łyżką i wstawić na 15 minut w piecyk ciepły. Gdy uschną, wyjąć je i trzymać w wolnym miejscu *

Gruzoły. Pokrajać chleb jarski w cienkie kawałki, ususzyć w piecu, potłuc na drobny piach i chować zawsze zapasem w słoju kamiennym, lub w torbie z papieru pargaminowego, żeby mieć na każde zawołanie. Te gruzoły sypią się do rozpuszczonego masła, dla polewania potraw. Nazywa się ta czynność: „gruzolić,“ „ugruzolić.“

JARZYNY.

Jarzyny solić trzeba potrosze w czasie duszenia. Zaprawa mączna robi się do wszystkich jednakowo, i zowie się „zapaleniem.“ Smak jarzyn podwyższa się dodaniem świeżego, drobno usiekanego koperku, lub pietruszki zielonéj. W miarę wygotowania się wody dolewać *potrosze* gorącéj *łyżką*.

* Nikt zapewne nad tym się nie zastanawiał, dla czego my tak radzi jemy zupy i rzadkie jarzyny z grzankami i gruzołami. Otóż nieświadoma potrzeba gryzienia twardego, dla zaopatrzenia ciekłéj potrawy w ślinę trawiącą, wywołała ten zwyczaj (patrz trawienie).

Marchew. Do małéj ilości zimnéj wody włożyć kawałek masła; jak się zagotuje, wsypać w drobne paski pokrajaną, opłókaną marchew, udusić i zapalić. Cukru nigdy nie dodawać. Marchew i inne tego rodzaju jarzyny dość mają własnéj słodyczy.

Marchew z groszkiem zielonym. Jedno i drugie dusić osobno; gdy gotowe, zmięszać i razem dodusić. Bardzo smaczne.

Fasola zielona. Cienką poszatkowaną fasolę młodą rzucić w duży garnek, nalać wielką ilością wrzącéj wody, posolić, przegotować na mocnym ogniu przez 2 minuty, odcedzić i dusić z cząbrem (ogrodowym—saturcia hortensis) w świeżym maśle, podlewając potrosze gorącą wodą. Pod koniec dodać po kilka ziemniaków na osobę, razem udusić, zapalić, dodać pietruszki, jeżeli jest, i podać.

Groch szparagowy. Obrane z żyłek i opłókane strąki połamać i udusić w maśle, posoliwszy je i podlawszy gorącą wodą. Przy podaniu polać masłem z tłuczonym chlebem i pietruszką zieloną.

Ziemniaki pieczone. Najlepsze są ziemniaki pieczone w łupinie, gdyż tracą do 30% wody, a ze soli pożywnych nic im nie ubywa; przy gotowaniu przeciwnie. Piec trzeba w popiele drzewnym, lub w piecyku.

Ziemniaki gotowane. Ziemniaki gotować w zimnéj wodzie na małym ogniu. Póki młode, czyli, póki to jeszcze możebne, skrobać je łyżką blaszaną, a nie obierać nożem. Nalać zimną wodą, ugotować, odlać wodę, osolić wtedy dopiero i mocno potrząsać garnkiem, żeby sól wszędzie się dostała. Do młodych ziemniaków kłaść zieloną pietruszkę w pęczek związaną dla smaku, a po odlaniu wody natychmiast włożyć łyżkę masła młodego surowego, wraz z siekaną pietruszką zieloną i szczyptą soli; przykryć garnek i potrząsać nim, aż ziemniaki z masłem się wymięszają, i jeszcze na chwilę postawić na ogniu.

Ziemniaki gotowane. Inny sposób. Obrać ziemniaki, nastawić w zimnéj wodzie, posolić i ugotować; wodę odlać, ziemniakami w garnku potrząsnąć i na 2 minuty postawić napowrót na płycie, żeby z pary i zbytniéj jeszcze wody obeschły. Podać całe polane masłem i posypane pietruszką, lub koper-

kiem; albo téż podać tłuczone, i następnie jeszcze w piecyku przypiekane we formie wysmarowanéj masłem. Można téż gotować ziemniaki w łupinach.

Ziemniaki na jarzynę. Obrane ziemniaki pokrajać w grube plasterki, wrzucić do posolonéj, wrzącéj wody, dodać pokrajanego selera, porów, lub cebuli, i wszystko razem dusić; pod koniec dodać masła i pietruszki.

Cebula na jarzynę. 4 osoby. Obrać 8 dużych cebul, nalać zimną wodą, i, nie dodając zgoła nic, dusić w całości bez pokrywy, aż przykra woń się ulotni; wtedy dusić daléj pod nakrywą; w końcu zapalić. Taka jarzyna nadzwyczaj jest słodka.

Groszek zielony. 4 osoby. Kwartę wyłuskanego groszku włożyć do rondla na łyżkę młodego masła; polać kwaterką wody, dodać szczyptę soli i dusić aż zmięknie i woda wyparuje. Wtedy dodać masła, lub oliwy, poruszając mocno rondelkiem, aby się dobrze wymięszało i odstawić.

Groszek zielony suszony. 4 osoby. Małe $\frac{1}{4}$ funta groszku należy moczyć przez kilka godzin w wodzie. Gdy woda wsiąknie, opłukać go i dusić jak świeży. Podawać z grzankami z chleba jarskiego.

Kalarepa. Pokrajaną w plasterki lub połówki kalarepę nalać zimną wodą; gdy się zagotuje, odlać wodę, podłożyć masła, a gdy będzie miękka, zapalić masłem z mąką i wsypać siekanéj pietruszki. Starszą kalarepę krajać w kostki.

Brukiew. Obraną brukiew pokrajać w drobne kostki, włożyć w zimną wodę i dusić. Jeżeli trzeba, zagotować, odlać i świeżą gorącą wodą nalać. Gdy będzie miękka, zagotować sporą łyżkę masła z łyżką mąki, rozprowadzić słodkim smakiem z warzywa lub owoców słodkich, wlać do brukwi, trochę posolić i dodusić.

Kapusta biała. 4 osoby. Oczyszczoną kapustę poszatkować i dobrze sparzyć, odcedzić i z wody wycisnąć. Tymczasem zagotować kilka łyżek wody w rondlu i włożyć 8 obranych a pokrajanych jabłek winkowatych, ale nie kwaśnych, np. szare renety; jak się jabłka rozejdą, dodać łyżkę masła, na to włożyć kapustę i dusić ją przez godzinę na wolnym ogniu, mięszając często. W końcu zapalić rumianym masłem z mąką, jeszcze trochę poddusić i podać. Wyborna!

Kapusta czerwona na jarzynę gotuje się tak samo jak biała.

Kapusta włoska. Obrać kapustę, oparzyć, pokrajać w ćwiartki, włożyć do rondla, nalać zimną wodą i dusić; jak się zagotuje, dodać łyżkę masła. Na wydaniu podprawić ją kwaterką śmietanki, rozbitéj małą łyżką mąki, poddusić, a na misie polać masłem z zrumienioną bułeczką.

Kapusta brukselska gotuje się jak włoska, lecz w całości.

Bigos hultajski. 4 osoby. ½ funta grzybów suszonych opłókać, włożyć do rondla, nalać zimną wodą i gotować godzinę. Kapustę sparzoną, poszatkowaną i podduszoną z jabłkami, jak kapusta biała, nalać smakiem grzybowym, grzyby poszatkować, włożyć w kapustę, wymięszać, zapalić masłem z mąką i jeszcze przez kilka minut poprużyć. W końcu wydać.

Bigos hultajski na drugi sposób. Świeżą, białą kapustę sparzyć i dusić na maśle ze sporą ilością szatkowanych grzybów świeżych, lub suszonych, przez godzinę, dodawszy cokolwiek kwasku. W osobnym garnku wygotować warzywo na słodko; warem tym polać kapustę i dusić przez drugą godzinę. W końcu dodać jeszcze masła, zapalić mąką i podać.

Jarmuż. 4 osoby. Jarmuż dobry dopiero wtedy, gdy nieco przemarznie. Wtedy wybrać wierzchnie listki, opłókać, nalać warem i ugotować; gdy zmiękną, odcedzić, przelać zimną wodą, wycisnąć i usiekać. Utrzeć na tarce parę marchwi, jeden burak ćwikłowy i jednę cebulę, i wymięszać to wszystko z jarmużem; włożyć w płaski garnek masła, zagotować z mąką, włożyć jarmuż, osolić, podlać gorącą wodą i dusić pod przykrywą, aż się wysadzi. Do jarmużu dodać obsmażane ziemniaki, lub kasztany gotowane.

Szpinak. Obrać go z korzonków i nieczystości, opłókać i rzucić do dużéj ilości wrzącéj wody. Jak się podgotuje, odcedzić i usiekać. Rozpuścić masla w rondlu, kto lubi niech zarumieni w nim trochę cebuli, włożyć szpinak, posolić, powoli dodusić i podać z grzankami.

Lebioda tak samo się przyrządza jak szpinak.

Jarzyna z ogórków. Rozpuścić w rondlu masła, dodać mąki, zagotować gorącą wodą, włożyć obrane i pokrajane ogórki, i udusić. Pogruzoliwszy, podać.

Groch żółty pospolity, lub wieloch. Nastawić groch w zimnéj wodzie, starannie przebrawszy i opłókawszy go; posolić i dusić, nie odlewając nic. Jak będzie miękki i woda wyparuje, przetrzeć go dla odłączenia łuski (która u wszystkich strączkanów odymające ma własności) i podać, polawszy masłem z tłuczonym chlebem. Bardzo dobry jest podany na sucho z gotowanymi śliwkami. Strączkany nadają się do wszystkich jarzyn liściowych i korzeniowych. Groch np. z kapustą.

Soczewica tak samo się gotuje jak groch żółty.

Fasola przyrządza się jak groch. Dobra też jest gotowana kwaskowato, zostawiona w całości i polana masłem z chlebem tłuczonym, t. j. ugruzlona.

Grzyby prawdziwe. Oczyścić i opłókać starannie grzyby w zimnéj wodzie, pokrajać w cienkie paski razem z korzonkami lub bez, dusić w maśle, podlewając potrosze gorącą wodą, posolić, dodać trochę pietruszki drobnéj, zapalić i podać.

Rydze. Starannie przebrać rydze, żeby nie było robaczywych, korzonki odrzucić, oczyścić, opłókać w zimnéj wodzie, pokrajać i dusić w maśle, trochę posoliwszy. W miarę potrzeby podlewać gorącą wodą. W końcu zapalić mąką i podać. Małe rydze przyrządzać w całości.

Pieczarki. Korzonki świeżych pieczarek od końca cokolwiek przybrać, opłókać kilkakrotnie w zimnéj wodzie i dusić powoli w maśle rozprowadzonym wodą, a zaprawionym sokiem cytrynowym. Rozprowadzić łyżkę mąki ziemniaczanéj w zimnéj wodzie, posolić cokolwieczek, wlać do pieczarek i razem dusić.

Grzyby pośledniejsze przyrządzać trzeba jak grzyby prawdziwe.

Grzyby suszone przyrządzają się jak świeże. Przed użytkiem zaś dobrze opłókać i obmyć je trzeba w kilku wodach zimnych, następnie moczyć w małej ilości zimnéj wody, żeby napęczniały, i w téj saméj wodzie dusić.

Sałata głowiasta: Surową sałatę oczyścić, opłókać dobrze, odcedzić, posolić, posypać szczypiorkiem drobniuchno posiekanym, zakropić sokiem cytrynowym, lub rozprowadzonym w wodzie daleko tańszym kwasem cytrynowym, wymięszać dobrze i postawić. W pół godziny zaprawić oliwą lub olejem i podać.

Sałata z jarzyn. Na taką sałatę zdatne są wszystkie strączkany ugotowane w całości — ziemniaki, marchew, buraki, i seler, ugotowane i pokrajane w plasterki—kalafiory, kapusta biała, czerwona i t. p., gotowane na jędrno. Zaprawiać je trzeba kwaskiem i olejem, lub oliwą. Dobierać sobie można jarzyny na sałatę do woli, jednak więcéj jak 2 do jednéj brać nie trzeba. Np. fasola z selerem, ziemniaki z soczewicą, kapusta z marchwią, ziemniaki z selerem i t. d.

Sałata z ogórków, czyli tak zwana mizeryja, przyrządza się jak głowiasta, jeno ogórki obrać i pokrajać trzeba w cienkie plasterki; każdy próbować, ażali nie gorzki — jeżeli tak — odrzucić go.

Sałata z kapusty białéj lub czerwonéj, albo z obu mięszana. Surową kapustę obrać, oczyścić starannie, bardzo drobno poszatkować, posolić cokolwiek, wymięszać dobrze i postawić na pół godziny. Następnie dodać można cokolwiek kwasku, wymięszać dobrze i podać. Można kapustę naprzód sparzyć, albo sparzyć i nawpół ugotować, odcedzić, wycisnąć i tak samo zaprawić, dodawszy oliwy; będzie ona miększa, ale już nie tak smaczna jak surowa.

POTRAWY MĄCZNE,

które jadać należy w jednym daniu z jarzynami.

Kaszy na *sypko* gotowane są najzdrowsze. Najlepiéj smakują kaszy z gotowanymi owocami, zwłaszcza śliwkami; w takim razie jadać je trzeba bez jarzyny do objadu — jako leguminy, lub na wieczerzę. Kaszy w téj postaci trzymać można zawsze zapasem, gdyż nie ulegają łatwemu psuciu.

Jaraga, czyli kasza owsiana. Grubą kaszę owsianą, o dobroci któréj przekonać się trzeba za pomocą oczu, smaku, a zwłaszcza nosa, bo obecnie u nas bardzo trudno o dobrą, * wsypać do kamiennego garnka z wrzącą wodą posoloną i gotować,

* Jak dotąd, w całéj Warszawie dostać jeszcze nie mogłem dobréj kaszy owsianéj na jaragę, choć już oddawna o to się staram. W targu znajdnją się istne śmiecie, a nie kasza owsiana. Wdzięczny byłbym temu, ktoby mi wskazał polski lub rosyjski młyn, wyrabiający dobrą kaszę owsianą. Jakkolwiekbądź, starać się będę o wprowadzenie do targu dobrego towaru pod własnym znamieniem i nadzorem, żeby umożliwić jaroszom i ogółowi nabywanie zdrowych zapasów. Na cały zachód Europy, oprócz Szkocyi, jeden tylko w Szwajcaryi istnieje młyn, który wyrabia kaszę owsianą bez zarzutu.

bezustannie mięszając. Pod koniec dodać trochę masła lub oleju, może nawet cokolwiek osłodzić, i dopóty daléj gotować, dopóki kasza nie zgęstnieje tak, żeby łyżka w niéj stanęła. Rodzice niech sobie zapamiętają, że dzieci dostające codziennie kaszy owsianéj, nabierają jędrnego ciała, sił i w ogóle silnie się rozwijają.

Kasza gryczana prużona. 4 osoby. Kwartę gotującéj się wody osolić, włożyć dużą łyżkę masła i wsypać ½ kwarty przeszło kaszy. Najlepiéj próbować, czy dość kaszy: po zmięszaniu łyżka stać w niéj powinna. Wymięszać wszystko dobrze, przykryć i wstawić na wolne gotowanie w piec na 2 godziny, wcale nie zaglądając. Po godzinie garnek z kaszą wywrócić do góry dnem i podać.

Kaszy inne: jęczmienną, pszenną, razową i t. p. gotować na sypko można w ten sam sposób, jak wyżéj. Uważać trzeba, żeby nie za długo trzymać kaszę na płycie, bo nie będzie sypka.

Kaszagi. 4 osoby. Do ½ kwarty wody wrzącéj włożyć trochę masła, posolić cokolwiek, wsypać ¼ kwarty kaszy pszennéj, jęczmiennéj lub drobnéj krakowskiéj gryczanéj, i ugotować na lepko na płycie; potym kaszę rozlać na półmisku; po ostudzeniu pokrajać w płaskie podługowate pierożki, obsmażyć je i podać. Prosta potrawa, a bardzo smaczna.

Kulesza czyli mamałyga. 4 osoby. Do płaskiego garnka lub rondelka, o *większym* wierzchu, niż dnie, wlać ½ kwarty wody; jak się zagotuje, posolić i wsypać do niéj powoli świeżo umieloną mąkę kukurydzową i wymięszać wszystko dokładnie—kasza powinna być gęstawa. Następnie prużyć ją daléj często mięszając, żeby się nie przypaliła, przez 10—20 minut, stosownie do gatunku, aż się ugotuje. Po odstawieniu od ognia, szybko garnek wstawić do zimnéj wody, żeby mamałyga odstała od garnka, i żeby na talerzu przy wywróceniu postać swą babowatą zachowała. Mamałyga musi się uprużyć koniecznie na sypko; krajać ją można tylko drewnianym nożem, lub białą nitką. Jeść na ciepło lub zimno, z masłem, oliwą, lub na sucho.

Pokrajana na kaszagi mamałyga, przysmażana, jest wyborną potrawą.—Bardzo dobrą kukurydzą jest „szeklerka."

Ryż. 4 osoby. W płaskim garnku rozpuścić 4 łyżki masła; jak zacznie się prużyć, wsypać doń 12 łyżek opłókanego w zimnéj wodzie ryżu. W maśle prużyć ryż przez 1—2 minut (uważać, żeby się nie zarumienił) na silnym ogniu, następnie dolać po łyżce wrzącéj wody w miarę jak rośnie, żeby się nie przypalił, posolić i wymięszać starannie. Dolawszy więcéj gorącéj wody, zostawia go się w spokoju pod nakryciem. Jak się już po 10—15 minutach mocno podgotuje, a więcéj wody już nie będzie potrzebował, wstawia go się do piecyka pod nakryciem, żeby się doprużył na sypko, co w dalsze $^3/_4$ godziny następuje.

Pilaw. Ryż ze śliwkami ugotować jak wyżéj, lecz nie na sypko, jeno na rzadkawo.—Drugi sposób: śliwki suszone moczyć, żeby napęczniały, osobno ugotować, wlać późniéj do ryżu i razem dusić w piecyku.

Hołubce. Liście kapuściane białe sparzyć i podgotować w całości na posolonéj wodzie; ale tyle tylko, żeby dobrze zmiękły, a nie rozpadały się jeszcze. Następnie nabierać łyżką ryżu podgotowanego (lub kaszy) na wielkość orzecha włoskiego, zawijać go w liść kapuściany i układać w rondlu z rozpuszczonym masłem. Tych hołubców tyle trzeba włożyć do naczynia, żeby choć jedną warstwą szczelnie dno pokryły; inaczéj się rozwiną. Hołubce tak ułożone dodusić pod nakryciem, dodawszy w miarę potrzeby trochę gorącéj wody, lub masła.

Kluski gryczane kładzione. 4 osoby. Wziąć na miskę funt gryczanéj mąki i osolić cokolwiek; rozrobić ciepłą wodą na półgęsty lep, wymięszać dobrze i kłaść łyżką srebrną na wrzącą wodę kluski średniéj wielkości. Lepsze są robione z mąki poprzednio zrumienionéj na patelni. Kluski, gdy spłyną, wybrać i podać polane masłem, lub pogruzolone. Wyborna potrawa.

Prażucha. 4 osoby. Wziąć mąki pszennéj, lub gryczanéj, wsypać na patelnię, mięszać ciągle na wolnym ogniu łyżką, póki mąka nie zarumieni się dobrze, wtedy przesiać ją i gruzolki rozetrzeć łyżką. W rondlu zagotować kwartę wody i w gotującą się wodę wsypać $\frac{1}{2}$ kwarty téj mąki, osolić trochę i ciągle łyżką mięszać na wolnym ogniu, aby prażucha zgęstniała i w końcu od rondla odstała. Wtedy ją zdjąć z ognia i ułożyć kawałkami na półmisku, biorąc z rondla łyżką

srebrną, maczaną w tłuszczu; podając polać masłem. Jeżeli prażucha robi się ze surowéj, t. j. nie palonéj mąki, to po ugotowaniu włożyć ją kawałkami, łyżką maczaną w tłuszczu, do rondla i wstawić na pół godziny do pieca.

Lemiecha robi się zupełnie tak samo jak prażucha; różnica w tym, że prażucha robi się z palonéj mąki, a lemiecha ze surowéj.

Pragła, czyli chleb słowieński. Nasypać do rondla mąki gryczanéj i rozgrzać ją mocno na ogniu, bezustannie mięszając łyżką drewnianą. Następnie, wciąż mięszając, skrapiać ją wrzącą wodą, osoloną cokolwiek, aż cala mąka przybierze postać grudek drobnych. Gdy te grudki mocno parować zaczną, pragła gotowa. Jeść ją można na sucho, z mlekiem, lub z masłem. Jedząc z mlekiem, nie zmięszać razem, lecz *naprzemian* jeść łyżkę pragły i jednę mleka. Tak samo jeść trzeba wszystkie kasze.

Tatarczuchy. Przepis na tatarczuchy umieściłem w dodatku. Poszukać w skorowidzu.

Kasztany. Ponacinać skórkę kasztanów i piec w piecyku od kawy, próbując od czasu do czasu, czy są już miękkie. Najlepiéj udają się gotowane w łupinie prostym sposobem w wodzie, bez żadnych dodatków. Jeść do jarmużu, do szpinaku, lebiody, lub same na sucho, albo téż z masłem świeżym, jak ziemniaki.

LEGUMINY.

Leguminy jarskie przyrządza się z ryżu, z mąki kukurydzanéj, lub kasz *gotowanych*, które zaprawiać trzeba migdałami, orzechami, figami, daktylami, rodzenkami, lub owocami świeżymi, albo suszonymi. Mięszaninę włożyć do formy wysmarowanéj tłuszczem i upiec. Owoce suszone przed użytkiem nalać trzeba zimną wodą na kilka godzin wcześniéj, żeby pięknie napęczniały; wody, która nie wsiąkła, nie odlewać, bo zawiera wyciągniętą słodycz, lecz razem z kaszą zmięszać. Trzeba na to uważać, żeby legumina w piecu mocno zeskorupiała, bo inaczéj przy wyjęciu z formy rozpaść się może.

OWOCE.

Owoce jeść trzeba na surowo; gotowane na komputy słodzić słodkimi, jak na nasze potrzeby „zbyt słodkimi“ owocami, np. daktylami.

PRZEPISY NA PRZECHOWANIE ZAPASÓW. *

Kwaski zastępujące cytrynę, ocet, lub inną kwaśną rojowiznę, są:

Szczaw'. Świeżo wybrane liście szczawiowe bez korzonków posiekać jaknajdrobniéj bez płókania i szczelnie nałożyć do starannie poprzednio wysuszonych słojików musztardowych, zakorkować dobrze, zalać woskiem, albo lakiem i przechować w suchéj piwnicy. Jeżeli całego słojiczka zadużo na jednorazowe użycie, to pozostałość napowrót zakorkować trzeba i znów lakiem zalać. Używać na kwaśne zaprawy, a na zupę, jak świeży: dusić w maśle i zaprawić śmietaną. Można szczaw' solić przed nakładaniem do słojiczków, ale wówczas traci ładną zieloną barwę.

Pomidory. Pomidory najłatwiéj zabezpieczyć można w wodzie. Ułożyć pomidory, już czerwone, ale bez żadnéj skazy i jeszcze twarde, w słoje szklanne bez upychania ich i zalać zimną wodą, zawiązać papierem pargaminowym, trzymać w pinicy suchéj, lub śpiżarni, co dwa tygodnie zlać wodę i świeżą nalać. Można to robić przy wyjmowaniu ich do użytku. Wiele osób przegotowywa wodę z solą i tą ostudzoną zalewają; wtedy można wodę rzadziéj zmieniać. Zupa robiona z takich pomidorów nie ustępuje robionéj ze świeżych. Najlepsze są jednak pomidory robione następnym sposobem:

Porozrywać i rozgotować pomidory w rondlu, przecedzić przez sitko, sok wlać w butelki suche, które należy obwiązać pęcherzem i zagotować jak konserwy w kociołku z wodą, od zagotowania wody rachując minut 5—10. Trzymać butelki w suchéj piwnicy na półce; w zimie będą jak świeże.

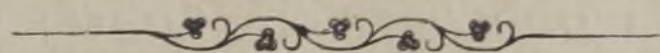
Pomidory w butelkach. Dojrzałe pomidory porozrywać na kawałki i rozgotować w rondlu, a następnie przetrzeć przez sito, wlać w czyste butelki, zawiązać papierem pargaminowym, obwinąć sianem, wstawić do kociołka z zimną wodą i gotować przez 20 minut, licząc od zagotowania. Przechowywać w butelkach w suchym miejscu.

* Więcéj wskazówek na przechowanie zapasów dają dwie książki zawierające niektóre dobre przepisy. „Poradnik dla młodych gospodyń" — przepisy na przygotowanie śpiżarnianych zapasów, — przez autora „Kucharza Warszawskiego" i „Jedyne praktyczne przepisy zapasów śpiżarnianych" pani Ćwierciakiewiczowéj.

Pomidory w słojikach. Czerwone, dojrzałe pomidory porozkrawać na pół, sok i pestki odrzucić, a pomidory włożyć do kamiennego rondla i postawić na wolnym ogniu. Skoro zaczną puszczać z siebie sok, postawić je na większym ogniu i gotować, mięszając, przez pół godziny. Rozgotowane przefasować przez sito i przetartą miazgę znów gotować do gęstości. Skoro ostygnie, włożyć w słojiki, zalać oliwą i obwiązać papierem pargaminowym. Pomidory.

Zaprawa pomidorowa na sucho. Zrobioną podług poprzedniego przepisu miazgę pomidorową rozsmarować cienko na blachy zwilżone oliwą, postawić w letnim piecu, lub na słońcu, a gdy wyschnie, pokrajać ją w kawałki, obwinąć każdy w papier pargaminowy i przechować w słojikach. Suche te pomidory szczególnie dobre są do zapraw wszelkich, w miejsce innych kwasów; bardzo są poręczne z powodu łatwości ich przechowania i używania.

Grzyby. Świeże grzyby przebrać, korzonki starannie odkrojić i rzucić. Same grzyby obetrzeć tylko na sucho ściereczką, poszatkować jak najcieniéj i suszyć na wolnym powietrzu *w cieniu*, nie na słońcu, przewracając często. Gdy uschną, wysypać je wolno, nie ugniatając, do torb pargaminowych, lub płóciennych i powiesić w *suchym*, wietrznym miejscu. Przed użyciem namoczyć na godzinę w mleku, przepłókać w zimnéj wodzie i dusić w maśle, jak świeże grzyby. Na wydawaniu podbić śmietaną. Grzyby suszone.



Rusin zaledwie jeden dzień obejść się może bez swojéj mamałygi. Tak samo tęskni Włoch za polentą, a Szkot za porydżem, czyli gęstą kaszą owsianą, gdyby ich ta potrawa narodowa na jeden dzień ominąć miała. I my powinniśmy tak samo przyzwyczajić się do jednéj, lub kilku potraw, któreby stanowiły tło naszego pożywienia. Bardzoby to uprościło gospodarstwo domowe, a zdrowie lepiéjby utrzymało. W części to się już stało, lecz w ujemnym kierunku; pijamy bowiem dwa razy na dzień herbatę, lub kawę, i jadamy do tego bułki. Idzie więc o to, żeby szkodliwą kawę i herbatę zastąpić na Nawyknienie do potraw

śniadanie pożywną zupą mączną, która nam najlepiéj dogadza, np. żytnią, lub owsianą, a wszystkie pieczywa bez wartości, chlebem jarskim. Wkrótce ustrój nasz tak dalece nawyknie do téj strawy, że żadne inne pożywienie równie dobrze by mu nie smakowało i nie służyło. Na wieczerzę jeść powinniśmy jaką inną zupę z ziemniakami może, lub kraszoną kaszę z chlebem, albo też jaką pozostałość z objadu z chlebem. Jak się już rzekło, wieczerzę i następne śniadanie gotować trzeba razem z objadem, a późniéj tylko odgrzewać, lub też na zimno spożywać. Lepiéj jeszcze byłoby jeść wieczorem tylko chleb z suszonymi lub świeżymi, słodkimi owocami.

Pora jadania.

Najlepsza pora posilania się jest rano między 6 a 8, w samo południe o 12 i wieczorem o 6. Każdy według własnego upodobania, według tego, jak, i co mu po doświadczeniach najlepiéj służy, powinien sam sobie ułożyć plan swego stołu. Układając go, trzeba zawsze mieć na oku idealne pożywienie: zboża i owoce; względnie: chleb i owoce — potrawy gotowane mączne i jarzyny. Przy nieumiejętnym dobieraniu potraw, np. przy jadaniu samych jarzyn i owoców, lub samych potraw mącznych, jarosz, zwłaszcza początkujący, traci siły i ciało. Takie błędy wielu odstręczyły. Zawiedzeni wymyślają wtedy na jarstwo, zamiast na własny brak oględności. Jejmościom zaś przypominam, że *pierwiastkiem panującym* w potrawach musi być **słodycz**, nie kwas, ani słoność, gorycz lub słodycz sztuczna, lecz **słodycz przyrodzona**; taka, jaką płodom dla nas przeznaczonym przyroda sama nadała. Zachowanie téj przyrodzonéj słodyczy przy gotowaniu jest sztuką i obowiązkiem dobréj gospodyni. Dla ułatwienia wyboru, ułożyłem poniżéj rozkład objadowy na 2 tygodnie, jakkolwiek lepiéj jest 2 razy na tydzień jeść jedno i to samo, zmieniając układ tylko według pory roku, t. j według płodów, jakimi nas przyroda każdorazowo obdarza.

Słodycz jako panujący pierwiastek.

I, II, III oznaczają różne objady. Pod I umieszczone są objady proste, zdrowe, bardzo posilne i tanie; pod II objady równie posilne, lecz droższe, a pod III mniéj zdrowe, wymyślniejsze i stosunkowo drogie.

Poniedziałek.

I	Chleb,	soczewica,	ziemniaki pieczone;	
II	chleb,	soczewica,	ziemn. piecz. z masłem, lub tarte;	
III	chleb,	kotlety ze soczewicy,	jarmuż z ziemni. obsmażonymi,	owoce lub komput.

Wtorek.

I	Chleb,	ziemniaki,	kluski gryczane lub żytnie;	
II	chleb,	jarzyna mięszana,	kluski gryczane;	
III	chleb,	jarzyna mięszana,	pierogi z kapustą,	szarlotka.

Środa.

I	Chleb,	buraczki,	kasza pszenna razowa przypiek;	
II	chleb,	b uraczki,	ryż;	
III	chleb,	buraczki,	kluski francuskie,	owoce, lub komput.

Czwartek.

I	Chleb,	groch żółty,	kapusta;	
II	chleb,	groch,	kapusta;	
III	chleb,	kotlety z grochu,	kapusta—bigos mleczny,	naleśniki.

Piątek.

I	Chleb,	grzyby,	kasza jaglana;	
II	chleb,	grzyby w maśle,	ryż;	
III	chleb,	grzyby na śmietanie,	ryż z sosem pomidorowym,	owoce, lub komput.

Sobota.

I	Chleb,	sałata z fasoli i ziemn.		
II	chleb,	sałata z seleru i ziemn.	pilaw;	
III	chleb,	sałata z seleru i march.,	pilaw,	szarlotka.

Niedziela.

I	Chleb,	marchew,	kotlety z ziemniaków;	
II	chleb,	marchew z groszkiem,	kotlety z ziemniaków;	
III	chleb,	marchew z groszkiem,	kotlet. z ziemn. z sosem pomidor.	owoce, lub komput.

Poniedziałek.

I	Chleb,	kapusta biała,	ziemniaki;	
II	chleb,	kapusta włoska,	ziemniaki przysmażan;	
III	chleb,	kapus. włoska z obsmaż. ziem.	bliny lub pyzy.	——

Wtorek.

I	Chleb,	brukiew,	kasza owsiana,	
II	chleb,	kalarepa,	kas. ow. ze śliw. przyp.	
III	chleb,	kalarepa z grzankami,	kluski,	owoce, lub komput.

Środa.

I	Chleb,	groch przetarty,	śliwki gotowane;	
II	chleb,	kotlety z grochu,	śliwki gotowane;	
III	chleb,	kotlety z grochu,	śliwki gotowane,	legumina.

Czwartek.

I	Chleb,	bigos hultajski,	mamałyga;	
II	chleb,	bigos hultajski,	pragła;	
III	chleb,	bigos hultajski lub jarmuż,	kaszagi z mamałygi,	owoce, lub komput.

Piątek.

POST!

Sobota.

I	Chleb,	marchew z ziemniakami,	kasza kraszona;	
II	chleb,	kapusta czerw. z obsm. ziemn.	kaszka krak. na sypko;	
III	chleb,	kapusta czerw. z obsm. ziemn.	pierogi leniw. lub mak.	bita śmietana.

Niedziela.

I	Chleb,	sałata z fasoli i marchwi,	kaszagi;	
II	chleb,	sałata z buraków i ziemniaków,	hołubce;	
III	chleb,	sałata z selerów i kalafiorów,	hołubce,	kisiel.

Dobór potraw powyższych ułożony jest głównie na zimę. Świeże jarzyny letnie są pominięte; gdy na nie pora przychodzi, same w doborze się nastręczają.

Jabłka w miejsce ziemniaków. Gdy kiedyś ogrody nasze zaopatrzą nas w *zupełnie* dojrzałe a tanie owoce, wtedy powinniśmy przynajmniéj dwa razy na dzień nimi się posilać, zawsze z uwzględnieniem zasady, żeby ich nie jadać razem z gotowanymi potrawami. W końcu przecież zostaniemy zupełnie rajoszami.

Przed pokarmami *kupnymi*, hurtem przyrządzanymi, t. z. „konserwami" i t. p., ostrzegam. *Jedynymi dwoma sposobami czynienia zapasów* w owocach, zbożach i jarzynach, *bez zarzutu*, jest umiejętne przechowanie ich w *świeżym stanie*, lub w *stanie suszonym bez* przypraw jakichkolwiek, bez dodatków. — Kupne przetwory pożywienia i stan rzeczy w naszych czasach dobrze omawia następujące prawdziwe zdarzenie:

Dola 4 much. Pewnego razu cztery muchy wybrały się w świat, i dostały się na kwitnącą niwę kuchenną. Pierwsza spostrzegła ciasto na słodkie pieczywo, siadła i liznęła; ponieważ zaś ałunu znieść nie mogła, dostała zapalenia kiszek, cherlała i w końcu umarła. Druga mucha, nauczona tym smutnym wypadkiem, ominęła ciasto, i pożywić się postanowiła w filiżance z kawą; lecz tlenniku żelaza było za wiele; podkopał on jéj zdrowie, musiała nieboraczka się położyć, i wkrótce ducha wyzionęła. Trzecia mucha sobie pomyślała: jeżeli płyny tu wszystkie zatrute, to mięsiwa zapewne są czyste. Poleciała na plasterek kiełbasy i żwawo pałaszować zaczęła. Azaż jest mucha, któraby znieść mogła

arszenik? I ona trzasnęła kopytami! Czwarta mucha, to była mądra mucha, z rodu rabinów; ona niczego nie tknęła, aż zoczyła zwilżoną bibułę, na któréj wyciśnięta była trupia główka i napis: „*Trucizna na muchy.*" Tam spokojnie sobie usiadła, jadła, piła i pozostawała przy dobrym zdrowiu, albowiem bibuła z trucizną na muchy również była podrobiona! Podrabianie pokarmów.

XIV.

ZAKOŃCZENIE.

Jaroszem zostać można dla wielu względów, mianowicie:

1) dla względów religijnych chrześcijańskich;
2) ze względu na obyczajność, czyli moralność;
3) ze względu na piękno, czyli estetykę;
4) ze względu na oszczędność, czyli ekonomiją;
5) ze względów naukowych;
6) ze względów poczuciowych, czyli instynktowych;
7) ze względu na zdrowie przedewszystkim, i
8) ze względu na mądrość wogóle.

Kogo choć jeden wzgląd przekonywa, powinien zostać jaroszem; gdyż każdy z tych względów, już sam w sobie, jest rozstrzygający. —

Na zakończenie streszczę jeszcze pierwsze bijące w oczy różnice, jakie zachodzą między dotychczasową dyjetą mięsnonarkotyczną, a jarską. Dyjeta jarska ma nad tamtą stanowczą wyższość dla tego, że:

1) *jest zdrowszą*, naszéj przyrodzie bardziéj odpowiadającą; dyjeta mięsna natomiast prowadzi do wszystkich nieprawidłowości życia, podkopuje zdrowie, podnieca namiętności, i niszczy wszystko, co życiu nadaje właściwą wartość.
2) *Dyjeta jarska jest przyjemniejszą*, albowiem *czyste* tylko wskazuje pokarmy, zamiast nieczystych, a nawet wstrętnych.
3) *Jarstwo jest godziwym*, albowiem ustaje z nim przelew krwi, zabijanie zwierząt i ohydne męczenie i katowanie ich.

4) *Jarstwo jest czynnikiem prawdziwie kształcącym*, gdyż pod jego wpływem łagodnieją namiętności i łatwiejszym się staje panowanie nad sobą. Wszak umiejętność panowania nad sobą jest *dowodem* wykształcenia i podstawą cnót wszystkich.

5) *Jarstwo podnosi godność człowieka*, albowiem przeciwieństwo onego, oddalenie się od praw przyrody, stękanie w pętach namiętności i chorób *z własnéj winy*, jest zawstydzającym.

6) *Jarstwo szanuje godność kobiety-matki*, gospodyni domu, gdyż nie zmusza jéj do poziomych, a nawet brudnych i wstrętnych zajęć w brudnym, cuchnącym miejscu, co stanowczo ujemnie wpływa na charakter. Natomiast daje jarstwo jéj czas do *umiejętnego* zajmowania się sprawami wyższego swego powołania: wychowania przyszłych pokoleń narodu. Od niéj głównie zależy wprowadzenie jarstwa do domu.

7) *Jarstwo ułatwia i upraszcza gospodarstwo domowe.*

8) *Jarstwo jest oszczędnością* w poczwórnym conajmniéj stopniu.

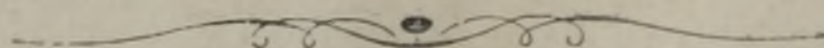
9) *Jarstwo jest samopomocą dla wszystkich.*

10) *Jarstwo jest niezależnością.*

11) *Jarstwo jest logicznym wynikiem instynktu, nauki i podań.*

12) *Jarstwo dwukroć nagradza:* ciało i ducha; jego przeciwieństwo dwukroć karze: na ciele i na duchu!

Jarstwo gotujące nie jest jeszcze upragnionym celem, lecz dopiero *pomostem* rzuconym przez czarną otchłań dzielącą nas od utraconego, a upragnionego życia rajskiego, od krajiny, w któréj nam się uśmiechają owoce zdrowia, a kwiaty rozkoszy obdarzają nas wymarzonym szczęściem. Ta krajina zbawienia to raj, idźmyż doń — droga odnaleziona przez jarstwo, droga „ku zbawieniu" otwarta!



XV.

TABLICA CHEMICZNA.

	ciał azotowych — białkanów:	tłuszczów:	wodanów węgla:	składników mineralnych:	wody:	innych związków:
ZAWIERAJĄ	**Związki** azotowe czyli **białkany** są przypuszczalnym źródłem działalności przyrostowej ciała.	**Tłuszcze** są przypuszczalnym źródłem ciepłika zwierzęcego.	Wodany węgla: **słodan**, skrobia czyli **mączka** i t. p. przeistaczające się w procesie przyswajania w słodan, następ. tworzywo tłuszczowate i t. d. przypuszczalne źródło **siły** roboczej w części działalności przyrostowej.	Sole krwiotwórcze zawierają potrzebne dla ustroju pierwiastki mineralne w postaci organicznej, możliwej do przyswajania jak: siarkę, fosfor mangan, żelazo, krzemionkę, wapno, i t. p.		(Tablica niniejsza opracowana przeważnie według źródeł amerykańskich i angielskich).
PRAWDZIWE POKARMY.						
Owoce orzechowe:						
Orzechy bez łupiny z naskórkiem t. z. włoskie	12,5	31,6	8,9	1,7	44,5	
Orzechy lambert "	8,4	28,5	11,1	1,5	48,0	
Orzechy laskowe "	24,5	50,0	11,7	1,8	7,5	
Orzech. kokos. bez mleka	5,5	35,9	8,1	1,0	46,6	
Migdały	24,0	54,0	9,0	1,4	3,5	8,1
Kasztany świeże bez łupin	3,0	2,5	42,7	1,8	49,2	
Banany	4,8	0,6	19,9?	0,8	73,9	
Owoce pestkowe:			cukru + mączki			
Brzoskwinie	0,3	—	6,6 + 6,0 = 12,6	0,8	83,4	1,2 woln. kwasu 1,8 ziarn i skórki
Morele	0,9	—	11,6 + 4,9 = 16,5	0,8	80,2	1,1 woln. kwasu 1,6 drzewnika
Śliwki	0,4	—	6,7 + 6,9 = 13,6	0,5	83,8	1,0 woln kwasu 1,7 drzewnika
Węgierki	0,9	—	7,0 + 5,6 = 12,6	0,8	83,1	1,0 woln. kwasu 1,6 drzewnika
Renklody	0,3	—	24,8 + 2,1 = 26,9	0,1	71,1	0,6 woln. kwasu 1,0 drzewnika
Wiśnie	0,8	—	8,8 + 1,8 = 10,6	0,6	80,5	1,3 woln. kwasu 6,2 pest. i skórki
Czereśnie	0,9	—	13,1 + 2,7 = 15,8	0,7	75,0	0,3 woln. kwasu 7,3 pest. i łupin
Daktyle suszone . . .	6,6	0,2	65,3	1,6	20,8	
Owoce ziarnkowe						
Jabłka	0,4	—	7,7 + 5,2	0,4	83,6	0,8 woln. kwasu 1,9 drzew. i ziarn
Gruszki	0,4	—	8,3 + 3,5	0,3	83,2	0,2 woln. kwasu 4,3 drzew. i ziarn
Gruszki słodkie . . .	0,3	—	11,5 + 2,0	0,1	83,8	0,1 woln. kwasu 2,2 drzew. i ziarn
Owoce jagodowe:						
Winogrona	0,6	—	14,4 + 2,0	0,5	78,2	0,8 woln. kwasu 3,5 drzew. i ziarn
Poziomki	1,1	—	6,3 + 0,5	0,8	87,9	0,9 woln. kwasu 2,5 drzew. i ziarn
Maliny	0,5	—	4,0 + 1,6	0,5	86,2	1,4 woln. kwasu 5,8 drz. i ziarn
Borówki	0,8	—	5,0 + 0,9	1,0	78,3	1,7 woln. kwasu 12,3 drz. i ziarn

ZAWIERAJĄ	ciał azotowych – białkanów:	tłuszczów:	wodanów węgla:	składników mineralnych:	wody:	innych związków:
Jeżyny	0,5	—	4,4+1,8	0,5	86,4	1,2 woln. kwasu 5,2 drzew. i ziarn
Jagody morwowe . . .	0,4	—	9,2+2,3	0,6	84,7	1,9 woln. kwasu 0,9 drzew. i ziarn
Agrest	0,5	—	7,0+1,4	0,4	85,8	1,4 woln. kwasu 3,5 drzew. i ziarn
Porzeczki	0,5	—	6,4+0,9	0,7	84,8	2,2 woln. kwasu 4,5 drzew. i ziarn
Pomarańcze bez skórek i ziarn	0,7	—	4,6+0,9	0,5	89,1	2,4 woln. kwasu 1,8 drzew. i ziarn
Cytryny	—	—	—	—	—	—
Owoce kielichowe:						
Figi suszone	6,1	0,9	62,5+3,4	2,3	16,0	1,5 woln. kwasu 7,3 drzew. i ziarn
Owoce dyniowe:						
Ogórek obrany . . .	0,13	—	1,66+—	0,54	97,14	0,53 drzew. i ziarn 2,90 klejk. tworz.
Dynia zwyczajna . . .	0,39	0,06	1,10+—	0,75	93,48	1,32 drzewnika i ziarn.
Arbuz.	—	—	—	—	—	—
Zboża:						
Owies	14,4	6,7	50,0	3,3	—	
Pszenica połudn. biała .	22,8	2,0	67,1	2—5,3	5,1	
Pszenica nasza zwyczajna	15,3	2,10	77,0	2—2,7	3,0	
Kaszka pszenna . . .	12,6	5,6	63,8	2—2,5	15,5	
Jęczmień	13,0	2,8	76,4	3,1	4,7	
Mąka jęczmienna . . .	6,3	2,4	74,3	2,0	15,0	
Żyto	12,5	2,3	78,2	2,6	4,4	
Mąka żytnia	8,0	2,0	73,2	1,8	15,0	
Mąka kukurydzowa . .	11,1	8,1	65,1	1,7	14,0	
Ryż suchy	7,6	0,8	89,7	0,9	—	
Gryka czyli hreczka . .	13,1	3,0	64,9	3,5	13,0	2,5
Jarzyny:						
Fasola (vicia faba) . .	30,8	2,0	55,1	3,7	8,4	
Groch biały (phaseolus)	25,5	2,8	55,7	3,2	9,9	2,9
Groch okrągły suchy .	23,8	2,1	58,7	2,1	8,3	5,0
Soczewica	25,2	2,6	56,0	2,3	11,5	2,4
Ziemniaki	2,5	0,1	21,9	1,3	74,2	
Trufle czarne	8,8	0,6	16,6	2,0	72,0	
Pieczarki.	4,7	0,4	3,0	0,5	91,4	
Marchew.	1,3	0,2	14,5	1,0	83,0	
Pasternak	1,1	0,5	14,1	1,0	82,0	1,3
Rzepa	1,2	—	7,2	0,6	91,0	
Kapusta	2,0	0,5	5,8	0,7	91,0	
Arrowroot	—	—	82,0	—	18,0	
Pokarmy zwierzęce:						
Białko od jaja	20,4	—	—	1,6	78,0	
Żółtko od jaja. . . .	16,0	30,7	—	1,3	52,0	
Mleko krowie	4,1	3,9	—	0,8	86,0	5,2 mleczanu.
Śmietanka	2,7	26,7	—	1,8	66,0	2,8 mleczanu.
Masło świeże	—	83,0	—	2,0	15,0	
Ser polski świeży krowi	30,2	14,3	—	1,2	54,3	

ZAWIERAJĄ	ciał azotowych — białkanów:	tłuszczów:	wodanów węgla:	składników mineralnych:	wody:	innych związków:
RZEKOME POKARMY SZKODLIWE.						
Sery:						
Ser szwajcarski . . .	31,5	24,0	—	3,0	40,0	1,5 gniliwa czyli pierw. gniln.
Ser rokfor	26,5	30,1	—	5,0	24,7	13,7 gniliwa
Ser holenderski . . .	29,4	27,5	—	—	36,1	7,0 gniliwa
Ser czester	26,0	26,3	—	4,2	35,9	7,6 gniliwa
Ser parmezan	44,0	16,0	—	5,7	27,6	6,7 gniliwa
Mięsiwa:						
Wołowina chuda . . .	19,3	3,6	—	5,1	72,0	gniliwa stosownie do świeżości — patrz rozdział o mięsie.
Wołowina tłusta . . .	14,8	29,8	—	4,4	51,0	
Baranina chuda . . .	18,3	4,9	—	4,8	72,0	
Baranina tłusta . . .	12,4	31,1	—	3,5	53,0	
Cielęcina.	16,5	15,8	—	4,7	63,0	
Świnina tłusta	9,8	48,9	—	2,3	39,0	
Wędlina sucha. . . .	8,8	73,3	—	2,9	15,0	
Flaki	13,2	16,4	—	2,4	68,0	
Ryba biała	18,1	2,9	—	1,0	78,0	
Ryba czerwona (łosoś) .	16,1	5,5	—	1,4	77,0	
Ostrygi	14,0	1,5	—	2,7	80,4	1,4
Ślimaczki morskie. . .	11,7	2,4	—	2,7	75,8	7,4 *

* Polecam dla porównania tablice chemiczne prof. d-ra I. Königa w dziele: „Chemie der menschlichen Nahrungs-und Genuss-mittel". Berlin 1882 i 1883.

DODATEK

DO SPISU POTRAW, MAJĄCYCH ZASTOSOWANIE W JARSTWIE GOTUJĄCYM.

Umieszczonych w tym dodatku przepisów nie pomieściłem w saméj książce żeby uniknąć rozumienia, jakoby potrawy, w które wchodzi nabiał, jaja i cukier, stały na równi co do zdrowotności z tamtymi. Mają one o wiele mniéj wartości, i kto *już* może, niech od nich się wstrzymuje.

NAPOJE.

Herbata. Zebrać letnią porą liście poziomków, lub truskawek z łodyżkami (korzonkami), związać w pęczki, ususzyć w cieniu i chować w pudłach z drzewa lipowego, wyłożonych wewnątrz papierem pargaminowym, lub w słojach szklannych, takimże papierem zawiązanych. Używać jak zwykłą herbatę.

Kawa. Pokrajać słodką marchew w plastry, ususzyć i upalić w piecyku, jak kawę, do tego dodać upalonéj osobno pszenicy, pół na pół, umleć i chować jak herbatę. Przyrządzając kawę, wsypać kopiastą łyżeczkę proszku na jedną filiżankę gotującéj się wody, zagotować dwukrotnie i kawa gotowa. Z dobrą śmietanką smak nie jest wcale gorszy od zwykłéj kawy. Taką kawę robić można jeszcze z palonego ryżu, jęczmienia, lub słodkich żołędzi, nawpół z palonymi figami z patyczków (nie sultańskich). Figi dodają do każdéj mięszaniny dobrego smaku. Przed upaleniem, zwykłym sposobem, trzeba je pokrajać w małe kostki i wolno suszyć w piecyku.

ZUPY

jako potrawa na śniadanie lub wieczerzę.

Zupy muszą być gęste, nie zaś wodniste!

Barszcz. 4 osoby. Opłókać 8 buraków średnich, nic nie ıacinać, nalać zimną wodą i ugotować bez przykrycia (2 — 3 godzin na równym ogniu); następnie buraki wyjąć, obrać i pokrajać w podłużne pasy. Poprzednio obrawszy 6 buraków ćwikłowych, pokrajać, włożyć do garnka z cebulą, nalać 2 kwartami wody zimnéj, przykryć i sok wygotować (godzinę), dodawszy po półgodzinnym gotowaniu 6 ziemniaków obranych, na rozgotowanie, dla zawiesistości. Teraz sok z buraków odcedzić, zaprawić go pół kwartą śmietany, rozbitéj łyżką mąki, i zagotować; włożyć weń pokrajane buraczki, zamięszać, zagotować kilkakrotnie (nie dłużéj, bo łatwo barszcz traci barwę czerwoną i smak) i podać. Jeść z ziemniakami ugruzlonymi, lub tłuczonymi, posypanymi pietruszką. Lepszy jeszcze jest barszcz ugotowany z młodą pokrajaną botwiną.

Zupa warzywiana. 4 osoby. Oczyścić i opłókać 2 cebule, 1 pór 1 seler, 2 marchwie, 2 pietruszki, pokrajać, włożyć do garnka, nalać 2 kwartami wody zimnéj i gotować pod nakryciem (pół godziny); po godzinnym gotowaniu dodać 4 — 6 ziemniaków na rozgotowanie dla zawiesistości. Następnie warzywo odcedzić, płyn zaprawić pół kwartą śmietany, rozbitéj łyżką mąki pszennéj, zamięszać dobrze, zagotować i podać. Jeść z ziemniakami.

Zupa ziemniaczana. 4 osoby. Ugotować jak do warzywianéj drobno pokrajanego warzywa w 2 kwartach wody (nie odcedzać). Jak będzie miękkie, włożyć sporo ziemniaków obranych, pokrajanych w talarki i razem ugotować, zapalić mąką z masłem, zagotować, dodać siekanéj zielonéj pietruszki, jeżeli jest, i podać. Można też dodać kilka łyżek śmietany.

Zupa szczawiowa z grzankami. 4 osoby. Cztery duże garście listków młodego szczawiu, obranych z korzonków, opłókać, posiekać drobno, wycisnąć w ręku ze soku, rzucić na 2 kwarty gotującéj się wody i ugotować (pół godziny). Następnie zaprawić pół kwartą śmietany rozbitéj łyżką mąki pszennéj, zamięszać, zagotować i podać. Jeść z grzankami, lub ziemniakami.

Zupa grzybowa 4 osoby. Zupę grzybową robi się na kwaśno, lub słodko. Wziąć 8 dużych suszonych grzybów, oparzyć, dokładnie obmyć i nastawić w źródlanéj wodzie; gdy się już jakiś czas gotować

będą, włożyć różnego warzywa, parę cebul w całości i gotować, póki grzyby miękkie nie będą. Wtedy przecedzić przez sitko, grzyby wyjąć, poszatkować cienko, wrzucić w smak wygotowany, posolić, dodać kwasu (szczawiu, cytryny lub t. p. Patrz: Kwas) do smaku, zapalić masłem z odrobiną mąki, wstawić do zagotowania i wtedy w téj zupie ugotować kluseczki krajane podłużne. Ta sama zupa może być na słodko bez kwasu. Tak samo robi się ze świeżych grzybów, ale wtedy zawsze na słodko.

Zupa ze świeżych rydzów, lub pieczarek. Oczyściwszy rydze, lub pieczarki i opłókawszy bardzo starannie, poszatkować cienko i ugotować w smaku z warzywa wygotowanym, osolić, a gdy już będą miękkie (pieczarki gotują się daleko dłużéj, niż rydze) zaprawić masłem z mąką, ugotować na téj saméj zupie kluski krajane i wydać na stół. Dodać można zielonéj pietruszki siekanéj.

Kaszka na grzybowym smaku. Ugotować smak z grzybów suszonych z warzywem; gdy już grzyby będą miękkie, przecedzić, posolić, włożyć masła i zasypać kaszką drobną zacieraną jajkami. Chcąc mieć taką kaszkę na jarzynę, trzeba kwaterkę kaszy wsypać na 2 kwaterki smaku, żeby potrawa zgęstniała, i więcéj masła włożyć.

Zacierki żytnie, lub pszenne na wodzie. Zacierki rzuca się na wrzącą wodę, jak spłyną, krasić zrumienionym masłem.

Ciasto na zacierki. 4 osoby. ½ kwarty mąki pszennéj zaczynić dwoma jajami, ugnieść na twardo i rozskubać, lub usiekać na drobne zacierki. Tak samo robią się zacierki z żytniéj mąki, z tą różnicą, że mąkę zaczynia się tylko wodą zimną i bez jaj.

Kluski gryczane na mleku. 4 osoby. Wziąć pół kwarty mąki gryczanéj i łyżkę pszennéj, posolić, zaparzyć na misce kilkoma łyżkami wody wrzącéj i mięszać ciągle; gdy mąka będzie zmięszana, mieć przygotowane w rondlu gotujące się mleko, i łyżką blaszaną kłaść na mleko podługowate kluski bardzo szybko, gdy wypłyną na wierzch, są dobre; wtedy wydać na stół.

Zacierki pszenne lub żytnie na mleku. 4 osoby. Zacierki pszenne z ½ kwarty mąki i 2 jaj rzucić na gotujące się mleko, gdy spłyną, gotowe. Tak samo robi się zacierki żytnie.

Zupa ryżowa. 4 osoby. W gotującą się wodę z masłem, solą cebulą i selerami, rzucić 4 łuty sparzonego ryżu, albo też kluski, lub drobną kaszkę; gdy się używa kaszki, należy rozetrzeć żółtko na spodeczku i wlać w zupę.

Zupa mleczna. 4 osoby. Dwie kwarty mleka zagotować; 2 żółtka i 2 łyżki pełne kartoflanéj mąki rozbić i zaprawić tym zupę.

ZUPY ZIMNE.

Zupa „nic" na mleku. 4 osoby. Na 2 kwarty niezbieranego, gotującego się mleka, wziąć 4 żółtka, rozbić je mocno z 1/2 szklanką cukru, wlać kieliszek zimnego mleka, a gdy mleko się zagotuje, wlać je, ciągle mięszając, do żółtek, rozgrzać na ogniu—uważać, żeby zgęstniało, ale się nie zagotowało, bo się żółtka zwarzą—i włożyć trochę tureckich rodzenków. Białka ubić na pianę, wsypać parę łyżek cukru, wymięszać i ugotować na gotującym się mleku, przed zaprawieniem zupy żółtkami, jak kładzione kluski, i, wyjąwszy pianę łyżką dziurkowaną, przełożyć do wazy. Gotową zupę wynieść do piwnicy dla ostudzenia.

Zupa ryżowa lub sagowa. 4 osoby. ½ funta ryżu, lub sago ugotować w wodzie do miękkości, ale nie rozgotować; w wazie cukrem posypać, i polać w 3/4 częściach wodą i w 1/4 wiśniowym, lub malinowym sokiem.

JARZYNY.

Buraki. Opłókane buraki ćwikłowe wstawić, nalawszy miękką wodą zimną. Gdy będą miękkie, wyjąć, obrać i poszatkować w cienkie paski lub pokrajać w talarki. W rondel włożyć sporo świeżego masła, rozgrzać, wsypać łyżkę mąki, razem zagotować, pilnując, aby się nie zarumieniło, posolić, włożyć buraki, a w końcu wlać parę łyżek kwaśnéj śmietany, przykryć i dusić jeszcze z 20 minut—nie dłużéj, bo tracą barwę, a przez to i smak. Można zamiast szatkowania utrzeć buraki na tarce.

Kalafijory. Pierwszym warunkiem dobroci kalafijorów jest ścisłość kwiatu, białość, oraz twardość. Obrać ze skórki zwierzchniéj, znajdującéj się na łodydze i kłaść w miskę z zimną wodą. W dużym rondlu zagotować wody, aby kalafijorom przestrono było i wrzucić je na 5 minut dla sparzenia. Sposób ten ułatwia trawienie kalafijorów. Następnie, odcedziwszy je z pierwszéj wody, wrzucić w drugą równie gorącą, osoloną, i gotować mniéj więcéj 25 minut, póki miękkie nie będą, o czym łatwo przekonać się można, gdy wzięty kawałek w rękę, ugina się pod palcami, zachowując jednak ową pewną właściwą sobie jędrność. Na funt kalafijorów wsypać do wody łyżkę cukru. Podać ogruzolone, lub z sosem białym.

Szparagi. Szparagi gotować należy w wielkiéj ilości wody, rzucając je na wrzątek. Po zagotowaniu odlać pierwszą wodę, z którą odejdzie gorycz, i nalać drugą gorącą, w którą włożyć, w stosunku do jednej kopy, łyżkę czubatą cukru i pól łyżki masła; gotować 15 do 20 minut. Właściwą porą na szparagi jest koniec kwietnia i maj. Należy wybierać ciemno-fijoletowe w główce, a zresztą całe bardzo białe; błonkę lekko oskrobać, trzymając nóż zupełnie płasko, czyli leżący na szparagu. Nigdy nie wiązać więcéj razem, jak po 10, lub 12, jeżeli cieńsze. Wyjąwszy je z wody odwiązać łyczko, którym były związane, ułożyć na półmisku i ugruzolić główki, a osobno podać w sosyjerce młode rozpuszczone masło. Cała dobroć szparagów zależy na ich świeżości, i na tym, aby ich nie przegotować, gdyż wtedy nabiorą w siebie wody i stają się gąbczastymi.

Szczaw'. Wziąć dużo masła, włożyć usiekany szczaw' i dusić w nim, a gdy już dobrze zmięknie, ubić kwaterkę gęstéj śmietany z łyżką mąki, wymięszać ze szczawiem, posolić, wsypać cukru do smaku i zagotować.

Ziemniaki smażone. Obrane i opłókane ziemniaki pokrajać w plasterki, sparzyć i posolić. Włożyć w rondel masła, na wierzch ziemniaki, postawić na wolnym ogniu i dusić pod przykryciem, często rondlem potrząsając; w 20 minut gotowe. Chcąc je mieć rumiane, wrzucić w rumiane masło i smażyć bez przykrycia.

Ziemniaki z ogórkami. Łyżkę masła zarumienić dwoma łyżkami mąki, dodać do tego gotującéj się wody i wkrajać 4 kwaszone ogórki. Gdy się ziemniaki zagotują, należy je obrać, również w talarki pokrajać, posolić i jeszcze raz w tym rosole zagotować.

Bigos biały. 4 osoby. Ziemniaki nie zanadto mączyste w łupinie ugotować; zarumienić masło w rondlu, obrane a ugotowane ziemniaki pokrajać, włożyć do masła i usmażyć. Następnie rozbić 4 jajka, wlać do nich kwaterkę mleka rozbitego z odrobiną mąki, polać tym kartofle, wymięszać, chwilkę razem dusić i podać.

Ziemniaki na śmietanie. Surowe ziemniaki pokrajać w jak najcieńsze plasterki; gdy w maśle na rumiane wióry się usmażą, polać kwaśną śmietaną; gdy wsiąknie, podlać śmietaną powtórnie — zamięszać i wydać.

Ziemniaki z grzybami. Ze świeżych grzybów zdjąć skórkę, korzonki obciąć i grzyby opłókać. Włożyć masła do glinianego garnka; gdy masło żółtawe, włożyć małe, okrągłe, obrane ziemniaki i w kawałki łamane grzyby. Brać równą ilość ziemniaków i grzybów. Na 1/4 funta

masła pełen talerz grzybów z ziemniakami. W końcu dodać głęboką łyżkę wrzącéj wody i razem pod pokrywą pół godziny dusić.

Ziemniaki pieczone w mące. Obrane mączyste ziemniaki bez płókania osypać grubo mąką żytnią, a na mąkę solą, ułożyć na blachę i postawić w gorący piec na godzinę do upieczenia. Podać ze świeżym masłem.

Kapusta kwaszona. Dać sporo masła świeżego wprost do wody. Jeżeli kapusta bardzo kwaśna, sparzyć ją, odcedzić, włożyć do wody i trochę podgotować. Na pół godziny przed wydaniem dodać trochę soli i 2 surowe obrane ziemniaki tarte. Można niedać wcale masła, a gdy kapusta już miękka, rozetrzeć w niéj 2 łyżki miałkiego cukru.

Seler z maslanym sosem. Sparzony i obrany seler pokrajać w plasterki, gotować w solonej wodzie do miękkości i odcedzić. Włożyć go następnie do gotowego maślanego rosołu i postawić na gorącéj płycie, ale nie gotować.

Sałata głowiasta. Obrać starannie sałatę, opłókać zimną wodą, odcedzić, posolić, posypać drobno siekanym szczypiorkiem, wymięszać dobrze i postawić. W pół godziny zaprawić śmietaną i podać.

Sałata z ogórków. Obrać ogórki, próbując każdego, ażali nie gorzki (gorzkie odrzucić), poszatkować w cienkie plasterki, posypać szczypiorkiem i zaprawić śmietaną. W pół godziny dopiero osolić.

Sałata ćwikłowa. Opłókane, nie nacinane buraki ugotować na miękko, obrać i pokrajać w cienkie plasterki. Gdy ostygną, skropić je kwaskiem; można również dodać trochę kminku.

Sałata ze selerów. Selery obmyć należycie, włożyć do zimnéj wody, ugotować na miękko, obrać, pokrajać w plasterki, włożyć w zimną wodę, aby dobrze zbielały i zaprawić kwaskiem i oliwą.

Sałata z kapusty czerwonéj. Poszatkowawszy kapustę jak najcieniéj, wrzucić na wrzącą wodę, zagotować raz, odcedzić, wycisnąć z niéj dobrze wodę, posolić i zaraz skropić kwaskiem; wlać na jednę sporą główkę trzy łyżki oliwy, łyżkę cukru i wymięszać razem na godzinę przed podaniem. Kapusta kwaszona na sałatę zaprawia się oliwą i cukrem.

Sałata z marchwi. Oskrobaną do czysta marchew włożyć w gorącą wodę posoloną i ugotować na miękko, odlać, poszatkować w jaknajcieńsze plasterki, przekrawając marchew na połowę jeżeli jest zbyt grubą, i posypać drobno usiekanym szczypiorkiem. Na 10 marchwi użyć dwie łyżki najlepszéj oliwy, posypać solą do smaku i wlać jednę łyżkę kwasku – wymięszać, i po godzinie dopiero podać.

MĄCZNE, MLECZNE I JAJECZNE POTRAWY.

Pierogi. 4 osoby. Ciasto na pierogi przyrządza się jak następuje: funt mąki pszennéj rozczynić dwoma jajami i kilkoma łyżkami zimnéj wody, żeby ciasto było wolne; wyrobić, rozwałkować cienko na stolnicy, posypując mąką. Na rozwałkowane ciasto, pokrajane w pasy, kłaść nadzienie rzędem, a kupkami; oba podłużne brzegi pasa zwilżyć wodą i założyć jeden na drugi, przyciskając, żeby się zwarły. Naokoło kupek powykrawać pierogi kieliszkiem, a brzegi znów palcami ugnieść, żeby ciasto dobrze się zwarło, a piróg przy gotowaniu nie rozleciał. Pierogi zawsze gotować należy bez pokrywy, gdyż inaczéj para je rozsadza, lub wodą nasiąkają.

Pierogi z powidłami. Zagnieść ciasto, ponakładać kupki powideł, posmarować brzegi, jak u każdych pierogów, wodą, i wykrawać kieliszkiem małe pierożki; rzucac je na obfity ukrop i gotować; gdy spłyną, ostrożnie wyjmować łyżką dziurkowaną, polać masłem młodym, posypać cukrem, lub podać ze śmietaną.

Pierogi czeskie. 4 osoby. Kwartę mąki rozczynić dwoma całymi jajami, dodać parę łyżek zimnéj wody, ciasto wyrobić niezbyt twardo, jak na zwyczajne pierogi, rozwałkować jak na makaron, pokrajać na kawałki kwadratowe 4 calowe i zawijać w nie dojrzałe śliwki węgierki, układając ciasto w trójkątną chustkę, zlepić brzegi, dwa spodnie rożki naginając do siebie i zlepiając ze sobą, żeby całość ułożyła się w gniazdko. Pierogi rzucić do rondla z wrzącą wodą, stojącego w takimże drugim, żeby gotowanie łagodnie się odbyło, inaczéj pierogi mogą popękać. Po ugotowaniu odcedzić, włożyć do rondla, podlać kwaterką śmietanki kremowéj, wstawić na 10 minut w piec, następnie wylać ze sosem i podać.

Pierogi z grzybami. 4 osoby. Oparzyć ćwierć funta grzybów młodych suszonych, opłókać, ugotować na miękko i usiekać bardzo drobno, wsypać garść bułki tłuczonéj, soli, i podlać trochę smaku z grzybów. Zagnieść ciasto z funta mąki, jak zwykle na pierogi, nałożyć grzybami i wyrzynać, jak zwykle kółkiem lub foremką, pierogi, które gotować należy jak inne, a na półmisku polać masłem.

Pierogi z kapustą i grzybami. 4 osoby. Odgotować w posolonej wodzie poszatkowaną główkę świeżéj kapusty sparzonéj, odcedzić i posiekać drobno. Osobno ugotować 4 łuty grzybów suszonych i także usiec i wymięszać dobrze; zrobić ciasto jak na zwyczajne pierogi z funtą mąki, rozwałkować cienko i nadziewać tą mięszaniną. Ugotować

w wodzie i polać młodym masłem. Można robić takie pierogi z kwaśnéj kapusty, ale wtedy należy ją dobrze z kwasu wyparzyć i ugotować na smaku z grzybów.

Omlet ze szpinaku. 4 osoby. Zrobić omlet z 6 jaj. Oddzielnie usmarzyć szpinak bardzo gęsto na śmietanie; gdy omlet gotów, włożyć wzdłuż środkiem gruby podkład szpinaku, zawinąć oba brzegi na szpinak i wstawić na dwie minuty w piec na wyższy pokład, aby się razem rozgrzało i zaraz podać.

Kasza jaglana opiekana. 4 osoby. Ugotować 1/2 kwarty kaszy jaglanéj tłuczonéj, kilka razy sparzonéj wodą, w kwarcie mleka niezbieranego, włożywszy pierwiéj w gotujące się mleko łyżkę masła. Gdy już kasza miękka, wysmarować rondel masłem, wygruzolić, włożyć kaszę i wstawić w piec na godzinę conajmniéj, przewrócić rondel na półmisek i wydać na stół, podając do niéj cukier miałki. Można włożyć w kaszę, kładąc ją do rondla, śliwki suszone, ugotowane poprzednio, lub rodzenki.

Pierogi z serem. Zagniecione ciasto rozwałkować, ponakładać kupki sera roztartego z masłem, żółtkami, tartą suchą bułką i cukrem, przykryć ciastem i wykrawać żelazkiem lub szklanką pierogi. Gotować na ukropie, póki nie spłyną, wyjąć łyżką dziurkowaną i polać masłem świeżym na półmisku. W ser kłaść można w miejsce rodzenków szczypiorek siekany. Pierogi wystudzić na półmisku, układając je obok siebie i podać z bitą śmietaną.

Pierogi z sera z bułką. 4 osoby. Duży kubek dobrego wyciśniętego twarogu, lub świeżego sera krowiego rozetrzeć w donicy na miazgę, aby żadnych grudek nie było, wsypać kubek tartéj przesianéj bułki, wlać dwie łyżki dobrego masła, wsypać łyżkę cukru i wbić 3 lub 4 jaja, wbijając po jednemu, posolić i rozcierać wałkiem, aby się zrobiła jedna równa miazga. Na dobrym utarciu sera i wyrobieniu z jajami cała dobroć pierogów zależy. W końcu wsypać garść drobnych czarnych rodzenków, wymięszać i robić okrągłe gałki na ręku, tarzając je w mące. Zagotować w płaskim obszernym rondlu dużo wody, wrzucić pierogi, wodę posolić, (uważać, aby przestronnie się gotowały, bo muszą napęcznieć) przykryć rondel, i spróbować, czy już dobre, gdyż muszą dość długo się gotować. Wybrawszy pierogi łyżką dziurkowaną na półmisek, polać młodym masłem i rumianą bułeczką posypać.

Pierogi z sera inaczéj. 4 osoby. Funt twarogu, lub świeżego sera uwiercić w donicy, dodać do tego 4 żółtka i ubite na piankę białka, wsypać kwaterkę kaszki pszennéj, zwanéj manną, wymięszać oso-

liwszy cokolwiek i robić z téj miazgi duże okrągłe kluski; otarzać je dobrze w mące i ugotować we wrzącej osolonéj wodzie w płytkim rondlu. Na wydaniu oblać rumianym masłem i ugruzolić.

Pierogi leniwe. 4 osoby. Wziąć funt świeżego niezwarzonego twarogu, wycisnąć dobrze ze serwatki, rozetrzeć w donicy z łyżką masła i czterema żółtkami, wsypać trochę soli, 2 łyżki pięknéj pszennéj mąki i rodzenków drobnych czarnych; gdy to wszystko doskonale uwiercone, ubić białka na pianę, wymięszać zlekka z miazgą, wyłożyć ją na stolnicę grubo posypaną mąką, utarzać z miazgi długi wałek przez całą stolnicę, nakarbować nożem i krajać ukośne kawałki, formując pierożki. Gotować je na ukropie, póki nie spłyną; wyjąć łyżką dziurkowaną, a na półmisku polać świeżym gorącym masłem z rumianą bułeczką.

Małdrzyki robią się tak samo, jak pierogi leniwe, z tą różnicą, że robić trzeba z miazgi gałki spłaszczone, z dołkiem na środku. Małdrzyki smażyć trzeba na maśle rumianym, i podać z bitą śmietaną osłodzoną.

Pierogi ruskie ze serem, lub powidłami. 4 osoby. Kwartę mąki wsypać w miskę, rozczynić ją w środku kwaterką wolnego mleka i 2 łutami drożdży. Gdy się ruszy, wbić 3 całe jaja, trzy żółtka, łyżkę pełną surowego masła, łyżkę cukru, trochę soli — wszystko wyrobić doskonale z resztą mąki, naokoło w misce będącej — i znowu postawić w ciepłym miejscu na podrośnięcie. Gdy już dobrze ciasto wyrośnie, wziąć ćwiartkę czystego papieru, posmarować ją masłem, rozciągnąć na niej do połowy ciasto, ponakładać w środek podługowato powideł, lub sera świeżego, utartego z żółtkami, masłem, cukrem i rodzenkami drobnymi, zwinąć pierogi wraz z papierem tak, żeby jeden brzeg ćwiartki papieru pozostawiony bez ciasta, zachodził na drugi, to jest: żeby cały piróg był papierem obwinięty; układać na blasze i zostawić; gdy pierogi podrosną, wsadzić w piec gorący na pół godziny. Jak się pokaże po obu brzegach niezakrytych papierem, że pierogi dość rumiane, wyjąć z pieca, odwinąć z papieru, ułożyć na półmisku, posypać cukrem i podać do nich śmietanę.

Pyzy. 4 osoby. Kwartę mąki pszennéj rozczynić kwaterką mleka i łutem drożdży; gdy ciasto podrośnie, wbić 2 żółtka, 2 całe jaja, kawałek masła, soli, wyrobić dobrze, a gdy podrośnie, wyrzucić ciasto na stolnicę posypaną mąką, rozciągnąć je ręką i kieliszkiem wycinać pączki, które się zostawia na stolnicy, aż dobrze podrosną; wtedy rzucać na ukrop; jak spłyną, są ugotowane Wybierać pyzy łyżką dziurkowaną, polać masłem i zaraz podawać, bo opadną. Należy na pyzy czekać

przy stole i rwać widelcem, nie krajać, bo są bardzo pulchne, a zrobiłby się zakalec od noża. Jeść z masłem roztopionym.

Łazanki. 4 osoby. Kwartę mąki pszennéj zaczynić 2 całymi jajami, odrobiną soli i kilkoma łyżkami zimnéj wody, wyrobić dobrze, rozwałkować cienko ciasto, pokrajać w paski szerokości palca, a paski z ukosa w czworograny długie na 2 palce. Łazanki te rzucić na ukrop i gotować; gdy spłyną, odcedzić, przelać zimną wodą, wymięszać w rondlu zrumienionym masłem i podać.

Makaron. 4 osoby. Ugotować 6 suchych grzybów, jak zmiękną, wyjąć. Na odwarze z grzybów ugotować funt cienkiego włoskiego makaronu, tak, aby tylko sos grzybowy zawiesisty został, to jest, aby nie było za dużo odwaru. W końcu wsypać pokrajane grzyby do makaronu, wszystko razem w rondlu wymięszać, rozgrzać i na półmisku podać z rumianym masłem.

Bliny. 4 osoby. Rozczynić rano $^1/_2$ kwarty najpiękniejszéj pszennéj i $^1/_2$ kwarty najlepszéj gryczanéj mąki, znanéj pod nazwą blinowéj, półkwartą wolnego mleka i 2 łutami drożdży, rozprowadzonymi w odrobinie mleka, tak, żeby ciasto było zupełnie wolne. Gdy się podniesie, wsypać jeszcze 2 łyżki gryczanéj mąki i wlać w sam środek ciasta pół szklanki ukropu czyli wrzątku, prędko zamięszać, uważając, żeby ciasto niewiele gęstsze było jak na naleśniki, i gdy znowu powtórnie się ruszy, można zacząć piec. Zawsze jednak od pierwszego rozczynienia do pieczenia musi upłynąć 4 do 5 godzin najmniéj. Gdy ciasto zanadto rośnie, pomięszać łyżką. Teraz wygrzać dobrze niewielkie żelazne patelnie, wielkości małego talerzyka deserowego, smarować suto gorącym masłem za pomocą piórka, powtarzając to za każdym blinem, nalać łyżkę ciasta, tak, aby pokryło cienką warstwą patelnię, i piec w piecu od pieczywa na gorącym trzonie, paląc ciągle mały ogień z boku, aby z wierzchu płomień dochodził do blinów, gdyż blinów przewracać nie trzeba jak się zrumienią i podrosną, jeno przewracać ostrożnie patelnię na talerz i póki gorące podać. Dla tego téż bliny piec trzeba na kilku małych patelniach odrazu; kto nie ma pieca odpowiedniego, może je piec na płycie; ale wtedy trzeba bliny przewracać. Do blinów daje się młode roztopione masło, lub śmietana. Z kwarty mąki jest 15 średniéj wielkości blinów.

Makaron z parmezanem. 4 osoby. $^1/_2$ funta makaronu rzucić na gotującą się, osoloną wodę i gotować pażł synie na wierzch; odcedzić, ułożyć na półmisku, włożyć łyżkę masła surowego młodego, obsypać grubo tartym serem parmezanem i oblać młodym masłem z rumianą bu-

łeczką. Można taki makaron wymięszać z kilkoma łyżkami śmietany i serem, jaki kto ma, ułożyć na półmisku masłem wysmarowanym, posypać z wierzchu serem, polać masłem i piec 15 minut w piecu.

Kluski hreczane na mleku. 4 osoby. Kluski te robić trzeba tak samo jak gryczane kładzione na wodzie, jeno z tą różnicą, że podać je należy w mleku, jak zacierki na mleku. Potrawa wyborna. Funt mąki hreczanéj na 4 osoby wystarcza.

Kluski parzone pszenne. 4 osoby. ½ funta masła roztopić w rondlu, dolać do tego kwaterkę mleka, zagotować i domięszać kwartę pszennéj mąki. Wyrobić wszystko dobrze na ciasto na ogniu, aż odstanie od rondla; w końcu wystudzić na misce. Wbić następnie 6 jaj, wymięszać, obsypać miazgę mąką, wybierać łyżką kluski i gotować je prędko na otwartym ogniu przez ¼ godziny.

Kluski krakowskie. 4 osoby. Do ½ kwarty mleka wbić 3 całe jaja i kwartę mąki pszennéj, trochę soli, tak, żeby miazga wyrobiona wisiała przy łyżce. Potym kłaść kluski do wrzątku i gotować szybko; jak spłyną, wyjąć, ogruzolić na półmisku i podać.

Kluski z bułki. 4 osoby. Pokrajać od 6 do 8 mlecznych bułek w kostki, polać ¼ funtem masła gorącego i zostawić. Do ½ kwarty mleka wbić 5 jaj, wymięszać i polać tym bułeczki. Miazgę zostawić przez godzinę w spokoju; potym dodać 4 łyżki mąki, cytrynowéj skórki, trochę soli, wymięszać i robić z tego kluski, włożyć do wrzątku i przez godzinę gotować. Podać z masłem, lub sosem.

Kluski ziemniaczane. 4 osoby. Utrzeć 2 talerze ugotowanych i obranych ziemniaków (osuszone w piecu są jeszcze lepsze), trochę tartéj bułki, a lepiéj kwaterkę pszennéj manny, łyżkę mąki, soli i 6 jaj, wymięszać to razem, robić kluski, obsypać je mąką i gotować w osolonéj wrzącéj wodzie.

Kluski ziemniaczane na inny sposób. 4 osoby. Obrać 8 dużych ziemniaków i utrzeć je na surowo; utrzeć również 8 gotowanych ziemniaków, razem zmięszać z tamtymi i wycisnąć w czystéj serwecie. Dodać po tym 2 całe jaja, trochę soli, trochę zarumienionéj w maśle tartéj bułki, wymięszać, robić z tego kluski, posypać je mąką i gotować w słonéj wodzie. Przy podaniu oblać rumianym masłem, lub podać z gotowanymi owocami.

Kotlety z ziemniaków. 4 osoby. Zimne gotowane ziemniaki utrzeć, dodać trochę soli, wbić 4 jaja, wymięszać, zrobić kotlety, obsypać tartą bułką, smażyć na maśle i podać ze sosem grzybowym, pomidorowym, lub cebulowym.

Kotlety z kapusty. 4 osoby. Główkę białéj kapusty sparzyć, ugotować w całości z 2 grzybami, odcedzić, usiekać na miazgę, dodać 3 bulki tarte, wbić 4 żółtka, wymięszać posoliwszy, i robić kotlety—po wierzchu posmarować żółtkiem i obsypać mąką; następnie smażyć na rumianym maśle, uważając, żeby się nie popaliły i nie pękały. Podać ze sosem pomidorowym.

Kotlety ze soczewicy. 4 osoby. Ugotować na miękko funt soczewicy i ubić na miazgę, lub przefasować; potym dodać 2 łyżki mąki, 3 jaja, trochę soli i trochę rozpuszczonego masła, wymięszać i robić płaskie kotlety, z obu stron obsypać tartą bułką i smażyć na maśle. Podać z jarzyną, śliwkami gotowanymi, lub innym komputem.

Kotlety z kaszy pszennéj. 4 osoby. Do kwarty mleka wrzącego wsypać 2 filiżanki kaszki pszennéj i odstawić na ostygnięcie. Następnie wbić w kaszkę 2 jaja, wymięszać dobrze miazgę, robić z tego kotlety, obsypać je tartą bułką i smażyć na maśle.

Jaja sadzone na chlebie. 4 osoby. W foremce do leguminy rozpuścić sporo masła, do tego wsypać tartego razowego chleba, wbić 8 jaj, osypując je solą, i piec soczyście na jednéj stronie.

Jajecznica. 4 osoby. 8 jaj rozbić w garnuszku z odrobiną soli, bijąc jednę—wyraźnie jednę minutę i dodając w czasie rozbijania 4 łyżki słodkiéj śmietanki. W rondelek włożyć 2 łyżki, czyli 8 łutów młodego masła; gdy się zagotuje, ale nie zrumieni, wlać jaja, mięszając ciągle. Ogień nie powinien być ani zbyt mocny, ani za słaby, ale umiarkowany i równy — przy smażeniu łyżką często mięszać. Taka jajecznica będzie pulchna i smaczna. Przed wydaniem jajecznicy, posypać rozpuszczone masło łyżką siekanego szczypiorku, i polać nim jajecznicę.

SOSY.

Sos do szparagów. 4 osoby. Na 2 funty szparagów wziąć ½ kwarty mleka, wbić 4 żółtka, trochę cukru, ¾ łyżeczki mąki ziemniaczanéj, 3 łuty masła i 1 filiżankę szparagowego rosołu, wszystko wymięszać i kilkakrotnie zagotować.

Sos maślany. 4 osoby. W ½ kwarty wody włożyć 4 łyżki masła i zagotować, wbić do tego 1 żółtko, wymięszać i podać.

Sos pietruszkowy. 4 osoby. 2 łyżki masła rozetrzeć z mąką i dodać do tego wrzącéj wody; gdy się kilkakrotnie zagotuje, dodać trochę świeżego masła, wmięszać drobno usiekaną pietruszkę, i, nie gotując już więcéj, podać.

Sos cebulowy. 4 osoby. 4 cebule cienko pokrajać, zarumienić w 4 łutach masła i przesmażyć z jedną łyżką mąki; dolać wrzącéj wody, wbić 2 żółtka, zamięszać i podać.

Chrzan ze śmietaną. 4 osoby. Utrzeć na tarce 2 korzonki chrzanu, sparzyć, ukropem zlać, włożyć masła w rondelek i trochę go poddusić. Dwie łyżki dobréj śmietany rozbić z pół łyżką mąki, rozetrzeć mocno z chrzanem, wcisnąć trochę soku cytrynowego, wlać łyżkę wrzątku, posolić i zagotować. W końcu rozbić 2 żółtka, wsypać do nich łyżeczkę cukru, zaprawić tym chrzan, nie gotując już, i wydać na stół.

Sos szary z rodzenkami. 4 osoby. Przesmażyć łyżkę mąki z łyżką masła na rumiano, rozprowadzić wodą i zagotować. Zrumienić na patelni parę kawałków cukru umoczonych w wodzie, wlać do sosu, włożyć garść dobrze przemytych rodzenków jakie kto lubi, ale najstosowniéj dużych, wyjąwszy z nich pestki, wcisnąć cytryny do smaku i zamięszać. Przed wydaniem włożyć cytrynę w plasterki pokrajaną. Do różnych klusek.

Sos biały. Rozetrzeć łyżkę mąki z łyżką masła spuszczonego na biało, rozprowadzić mlekiem, wcisnąć sok z cytryny, wsypać pół łyżeczki cukru, zagotować razem i oblać potrawę. Można na wydaniu rozbić parę żółtek, wlać w sos, zagrzać tylko razem i podać na stół; sos nabiera wtedy żółtéj barwy.

Sos pomidorowy. 4 osoby. 4 duże pomidory opłókać, pokrajać w kawałki i uprużyć w maśle; następnie przetrzeć przez sitko z powodu pestek i zaprawić śmietanką rozbitą łyżką mąki. Rozcieńczyć można ten sos kilkoma łyżkami rosołu z warzywa, lub wrzątkiem. W miejsce pomidorów użyć można konserwów z pomidorów. (Patrz pomidory.)

Sos mleczny do klusek. Rozetrzeć łyżkę mąki z masłem, dodać ½ kwarty mleka, trochę cukru i zagotować; następnie wbić żółtko, zamięszać i podać.

Bita śmietana do legumin. 4 osoby. ½ kwarty śmietany wlać w głębokie naczynie, wstawić je w drugie z zimną wodą i bić śmietanę trzepaczką od piany. Pod koniec ubijania wsypać 2 łyżki czubate bardzo miałkiego cukru i podać. Można dodatkowo wcisnąć cokolwiek cytryny.

Soki do legumin mogą być różne: żórawinowy, malinowy, poziomkowy, berberysowy, jerzynowy, porzeczkowy i wiśniowy.

LEGUMINY.

Sposób użycia piany przy leguminach. Piana po ubiciu bardzo prędko wodnieje. Otóż, aby wmięszana do leguminy nie wodniała, należy przeznaczony do leguminy cukier bardzo miałki podzielić na dwie połowy. Jednę część włożyć w ciasto, podług przepisu, a drugą po ubiciu piany, dosypać, dzieląc na 3 razy po trochu i bić znowu silnie za każdym razem, przez co piana bieleje, i, wmięszana do ciasta, stężenia nie traci.

Naleśniki nadziewane. 4 osoby. Cztery żółtka rozbić z pół łyżką spuszczonego masła, kwaterką mąki i odrobiną soli; rozprowadzić tę miazgę półkwaterką mleka zbieranego. Z tłustego mleka naleśniki są łykowate; lepiéj używać mleka nawpół z wodą; ciasto powinno być lejkie. Gdy naleśniki już piec się mają, ubić białka od jaj na pianę, wymięszać z miazgą, rozgrzać patelnię na ogniu, posmarować spuszczonym masłem i polać patelnię miazgą z garnka, obracając ją (patelnię) na wszystkie strony, aby ciasto równo na niéj się rozlało. Trzeba wszystko robić bardzo szybko: potrzymać patelnię na mocnym ogniu chwilkę, a skoro się naleśnik upiecze, okrążyć go nożem i przewrócić na talerz głęboki odwrócony. Gdy się cała miazga wypiecze, składać naleśniki w trójkąt, lub podługowato, przyrumienić z obu stron na spuszczonym maśle, i podać obsypane cukrem. Po upieczeniu można każdy naleśnik posmarować powidłami, lub serem świeżym utartym z masłem, żółtkami i cukrem. Potym składać je i smażyć jak wyżéj. Z téj ilości powinno być 16 do 26 dużych naleśników conajmniéj; w braku mleka można brać wodę.

Szarlotka z jabłek w kruchym cieście. 4 osoby. Pół funta mąki sparzyć dwoma łyżkami ukropu, dodać ¼ funta młodego masła, łyżkę cukru i zagnieść razem. Ciasto robić w zimnym miejscu, rozwałkować cienko, o ile się da, wyłożyć tym ciastem spód i boki rondelka wysmarowanego masłem i bułką wysypanego. Po włożeniu ciasta należy znowu posypać bułką spód i boki i włożyć w środek uduszone poprzednio, drobno krajane jabłka, zmięszane z cukrem i rodzenkami bez pestek. Można użyć jabłek pieczonych w skórce, a następnie obranych. Jabłka powinny być zimne zupełnie, bo inaczéj robi się zakalec w cieście. Nałożywszy pełno jabłek, posypać bułką, przykryć ciastem i wstawić w miernie gorący piec. Na wierzchu ciasta położyć masła młodego i przekłóć ciasto w kilku miejscach, aby nie zwilgotniało od pary.

W piecyku stać musi ta legumina blizko godzinę. Między jabłka dobrze wsypać trochę bułki tartéj, czyli gruzołów.

Szarlotka z jabłek w grzankach. Otarlszy wierzchnią skórkę z dużéj bułki, pokrajać ją na plasterki i umaczać każdy w roztopionym młodym maśle. Rondelek wysmarować bardzo grubo masłem spuszczonym, wyłożyć grzankami spód i boki i napełnić jabłkami w następny sposób przyrządzonymi: obrane i poszatkowane jabłka włożyć w rondelek, wsypać niewiele cukru i cynamonu, wrzucić kawałek świeżego masła i udusić na prędkim ogniu, często mięszając. Gdy już miękkie będą, włożyć je w rondel wyłożony grzankami; wierzch przykryć również grzankami, posypać bułką i wstawić w piec, aż grzanki uschną. Pomiędzy jabłka, tak w cieście kruchym, jak w grzankach, można kłaść skórkę pomarańczową smażoną w maśle.

Legumina z razowego chleba. 4 osoby. Ususzyć i utłuc chleba razowego jarskiego, przesiać przez sito, wziąć mąki téj pełną szklankę, 6 żółtek utrzeć w donicy z 4 łyżkami cukru i wiercić w donicy przysypując potroszę razowéj mąki. Następnie ubić pianę z pozostałego białka, wymięszać wszystko lekko i wlać w formę wysmarowaną masłem i wysypaną bułeczką; wstawić w rondel z gorącą wodą, tak, żeby czwarta część formy była w wodzie zanurzona, przykryć rondel szczelnie i gotować na wolnym ogniu $^3/_4$ godziny od zagotowania. Podać z bitą śmietaną.

Budyń z bułki. 4 osoby. Trzy łyżki młodego masła uwiercić w donicy z 6-ma żółtkami, dosypując potrochu kubek cukru; gdy to utarte będzie do białości, wsypać pół kwarty pięknéj, utartéj i przesianéj przez sito bułki i do tego wlać potrochu przeszło pół kwarty mleka niezbieranego, mięszając dobrze, aby gruzołków nie było; dosypać garść opłókanych i wysuszonych tureckich rodzenków, trochę migdałów słodkich oparzonych i poszatkowanych, i cztery migdały gorzkie utłuczone, posolić, wymięszać wszystko i zostawić w donicy, aby bułka napęczniała. W ostatniéj chwili, gdy już miazga ma iść do formy, ubić pianę z owych 6-ciu białek, wymięszać z nią ostrożnie, włożyć wszystko do formy dobrze wysmarowanéj, napełniając ją do $^3/_4$ i wstawić do szerokiego rondla, w którym powinno być na dwa palce wrzącéj wody, przykryć szczelnie, postawić na ogniu i gotować godzinę. Jeżeli forma mała na 4 jaja, powinno się krócéj gotować. Do rondla, w miarę wygotowania się wody, dolewać wrzątku. Kto nie ma formy, może gotować w serwecie. Serwetę należy wyparzyć dobrze, potem wysmarować masłem, włożyć miazgę, związać, zostawiwszy trochę miejsca do rośnię-

cia, i gotować, jak wyżéj. Wyjąwszy leguminę na półmisek, polać ją sokiem.

Legumina parzona. 4 osoby. Kwaterkę mleka, 1/4 funta spuszczonego masła i 4 łuty cukru wlać w rondel i postawić na ogniu; gdy się to dobrze zagotuje, wsypać potroszę kwaterkę mąki ziemniaczanéj, lub najpiękniejszéj pszennéj, drugą ręką ciągle łyżką w rondlu mieszając, i trzymać miazgę na ogniu tak długo, aż od rondla odstanie. Gdy ciasto ostygnie, rozrobić je powoli, wbijając po jednemu 8 żółtek i wsypując dużą łyżkę cukru. Białka ubite na pianę posolić i domięszać następnie. Tę miazgę wlać w formę wysmarowaną masłem i wysypaną bułką, wstawić w rondel z gorącą wodą i gotować na dobrym ogniu całą godzinę, dolewając ciągle wody do rondla, w miarę wygotowywania się jéj. Gdy ta legumina dobrze zrobiona, nie ustępuje najlepszym. Podać ją z sokiem malinowym.

Legumina z ryżu, kaszki krakowskiéj, lub pszennéj. 4 osoby. Ugotować 1/4 funta ryżu z łyżką masła na mleku, obgotowawszy go poprzednio przez 5 minut w gorącéj wodzie, gdyż inaczéj mleko w ryżu by się zwarzyło. Skoro ryż ostygnie, wbić 4 żółtka po jednemu, mięszając ciągle; wsypać następnie kubek cukru, tureckich rodzenków i parę utartych gorzkich migdałów; wmięszać do miazgi pianę ubitą z białek, wymięszać ostrożnie, włożyć do rondla wysmarowanego masłem, i wstawić w piec na pół godziny. Zupełnie tak samo robi się legumina z kaszki drobnéj krakowskiéj, lub pszennéj.

Legumina krakowska. 4 osoby. Kwaterkę kaszki drobnéj, gryczanéj, pół kwarty młodéj, dobréj, kwaśnéj śmietany, ćwierć funta cukru i kieliszek niewielki araku, razem wymięszać w garnku. Rondelek wysmarować młodym masłem, wysypać bułeczką, włożyć kaszkę i wstawić na pół godziny w dobrze gorący piec. Wyjść powinna legumina z rondla jak rumianaba bka. Ubrać ją konfiturami, lub polać sosem malinowym i posypać cukrem.

Legumina z fasoli. Pół kwarty fasoli ugotować na sypko w wodzie jak zwykle, odlewając pierwszą wodę, a nalewając drugą ciepłą, pilnując, aby się nie rozgotowała. Gdy dobrze zmięknie, odlać wodę, a groch przetrzeć przez rzadkie sito. Następnie wbić w ten roztarty groch 6 żółtek po jednemu i 12 łutów cukru, kładąc po 1 żółtku i po pół łyżki cukru, wsypać odrobinę soli, ubić pianę z pozostałych sześciu białek i dobierać po trochu piany do miazgi grochowéj, ciągle wiercąc; gdy cała piana wyjdzie, włożyć miazgę do wysmarowanego, bułką wysypanego rondelka i wstawić do miernie gorącego pieca na pół godziny.

Wyłożywszy leguminę na półmisek, posypać ją cukrem. Jeść ją można z sosem śmietankowym, tak przygotowanym: kwaterkę gotującéj się śmietanki słodkiéj zaprawić dobrze 3 żółtkami rozbitymi z czubatą łyżką cukru, lejąc śmietankę w żółtka powoli, żeby się nie zwarzyły. Rozgrzać ten sos na trzonie, mięszając, aby zgęstniał, ale się nie gotował i nim polać leguminę.

Legumina z kaszki i migdałów. 4 osoby. Kubek drobnéj kaszki gryczanéj, ugotowanéj na gęsto, i kubek migdałów słodkich, pomiędzy którymi może być gorzkich kilka, uwiercić z kubkiem miałkiego cukru, 8 żółtkami i skórką cytrynową, startą z pół cytryny. Ubić białka z tych 8 jaj na pianę, dobierać potrochu do miazgi, mięszać i włożyć w formę wysmarowaną masłem, a wysypaną bułką. Można ją upiec w piecu, lub gotować na parze godzinę, jak budyń.

Ołątki. 4 osoby. 10 dużych jabłek obrać i pokrajać w plasterki. Zaczynić ciasto 6 żółtkami i ubitą z białek pianą, z dodaniem cukru i mąki, żeby ciasto zostało dość lejkowate. W tym cieście maczać plasterki jabłek i smażyć na zarumienionym maśle. Podać, posypawszy miałkim cukrem.

Legumina z kaszy jaglanéj. 4 osoby. Wsypać do kwarty mleka 1/4 funta kaszy, 4 łuty cukru i trochę cytrynowéj, lub pomarańczowéj skórki. Formę wysmarować masłem, włożyć w nią miazgę, na wierzch położyć małe kawałki masła, i piec w niezbyt gorącym piecu przez 1 1/4 godziny.

Grzanki kartuskie. Mleczne bułeczki pokrajać, moczyć w mleku, wycisnąć, zrobić z nich gałki, utarzać w tartéj bułce i smażyć na świeżym maśle; posypać cukrem i podać ze sokiem, lub jakim sosem owocowym.

Grzanki słodkie. 4 osoby. Do 1 1/3 kwarty mleka wziąć 4 całe jaja i trochę mąki, wymięszać wszystko i umoczyć w tym sucharki, lub przekrawane maślane bułeczki. Potym usmarzyć je w maśle na trzonie, aż będą z wierzchu chrupowate, a we środku miękkie. Podając, posypać je cukrem.

Legumina gryczana. 4 osoby. Do kwarty mleka wsypać 1/2 kwarty kaszy gryczanéj, trochę soli, wymięszać i włożyć całą miazgę do wysmarowanéj masłem formy; na wierzch położyć cienko krajane, masłem posmarowane grzanki z bułek i wsunąć do miernie gorącego pieca.

LEGUMINY NA ZIMNO.

Legumina ryżowa. 4 osoby. Funt ryżu ugotować w wodzie na sypko; użyć mniéj więcéj 2 kwarty wody. Dodać do tego małe pół funta cukru, soku i skórkę z 2 pomarańcz. Formę wypłókać zimną wodą, ryż wlać, przekładając owocami gotowanymi, postawić w zimnym miejscu i przewrócić do góry dnem.

Legumina z kaszki pszennéj. 4 osoby. Wstawić kwartę mleka z łyżką cukru; wsypać do tego pełną filiżankę kaszki pszennéj i ugotować; następnie domięszać 2 łyżki ziemniaczanéj mąki, rozrobionéj przed tym zimnym mlekiem, a gdy się to zagotuje, wbić 4 żółtka, miazgę wymięszać i włożyć do formy wypłókanéj zimną wodą, lub mlekiem. Gdy miazga ostygnie, wyłożyć ją na półmisek i podać ze sokiem.

Legumina mleczna. 4 osoby. Pół kwarty mleka ugotować z 4 łutami utartych słodkich, 4 gorzkimi migdałami i $^1/_4$ funtem cukru. Następnie mleko przegotować z 10 żółtkami mięszając ciągle, zdjąć garnek z ognia i wymięszać z 10 białkami, ubitymi na pianę. Gdy legumina ostygnie, wyłożyć ją na półmisek. Lepiéj jeszcze wlać miazgę na wystygnięcie do filiżanek i na wydawaniu wywrócić na półmisek. Podać do tego sos owocowy, lub mleczny.

Krem. 4 osoby. Zmięszać w garnku 8 żółtek, $\frac{1}{2}$ funta miałkiego cukru, łyżkę kopiastą mąki, sok i skórkę startą z jednéj pomarańczy; dolać kwartę wody i mięszać na wolnym ogniu, dopóki nie zrobi się z tego gęsta miazga. Po jednorazowym zagotowaniu na ogniu, wmięszać bitą pianę z 8-miu jaj i wylać na półmisek okrągły, którego dno wyłożone zostało galaretą owocową i słodkimi makaronikami.

Legumina hreczana. 4 osoby. Pół funta kaszki opłókać w zimnéj wodzie, odcedzić i gotować na gęsto w kwarcie wrzącego mleka, do którego włożono $^1/_4$ funta cukru potartego o skórkę całéj cytryny. Zdjętą z ognia miazgę zamięszać z bitą pianą z 4 jaj i włożyć w formę wypłókaną zimną wodą. Gdy ostygnie, wywrócić leguminę na półmisek i podać z sokiem owocowym.

Kisiel żórawinowy. 4 osoby. Pół kwarty przebranych i czysto obmytych żórawin rozetrzeć na misce drewnianą łyżką; rozcierając wlać potroszę kwartę zimnéj wody; gdy już wszystkie jagody będą zgniecione, przecedzić przez sitko, osłodzić do smaku i postawić odrazu na mocnym ogniu; w pierwszéj chwili zagotowania się (żórawina długo gotująca się traci piękną barwę) wlać przygotowane poprzednio trzy łyżki mąki ziemniaczanéj, rozbitéj w $^1/_2$ szklance wody zimnéj. Wlać od-

razu, mięszając jednocześnie gwałtownie kisielek, aby się nie porobiły kluski; następnie wylać na misę i ostudzić. Chcąc mieć kisielek gęściejszy, brać więcéj mąki ziemniaczanéj. W ten sam sposób przygotować można kisielek z wszelkich innych owoców, lub utrwalonych na zimę jagód, agrestu, malin, porzeczek, czarnych jagód, z wyciśniętego soku cytryny, lub pomarańczy, z jablek, z mleka migdałowego, ze śmietanki i t. p.

Kisiel migdałowy. ½ funta migdałów slodkich i lut gorzkich oparzyć, obrać i utłuc w moździerzu. Po utłuczeniu wlać na nie ½ kwarty wody wrzącéj i wymięszać. Wsypać w tę orszadę ¼ funta cukru miałkiego, odlawszy poprzednio z niéj ½ szklanki płynu z wierzchu. Tę szklankę orszady po ostudzeniu rozbić ze szklanką mąki ziemniaczanéj. Postawić orszadę na ogniu, a gdy się zagotuje, lać w nią wolno rozbitą mąkę, ciągle mięszając, aby się nie zwarzyła. Czynność ta odbyć się powinna bardzo szybko. W pogotowiu mieć trzeba dużą formę, lub 2 małe, wysmarowane olejkiem migdałowym, lub wylane zimną wodą—wlać kisielek i wynieść dla wystudzenia do piwnicy.

Kisiel śmietankowy. 4 osoby. Pół kwarty słodkiéj śmietanki zagotować ¼ funtem cukru miałkiego i kilkoma roztartymi gorzkimi migdałami. Gdy śmietanka dobrze zawrze, wlać w nią pół kwaterek pięknéj mąki ziemniaczanéj (rozbitéj wprzódy dobrze kwaterką śmietanki zimnéj), ciągle mięszając na ogniu, póki od rondla nie odstanie; wtedy wylać w formę wysmarowaną oliwą i ostudzić.

Pierogi z jagodami. Zagnieść ciasto dość twardo—biorąc do ciasta wodę i jaja całe, lub tylko białka rozbite z wodą — rozwałkować bardzo cienko i nakładać jagodami, posypanymi cukrem, tak, aby nieco sok puściły z siebie. Zawijając, należy brzegi posmarować czystym białkiem, żeby w gotowaniu nie rozleciały się, gdyż owoc daje wilgoć. Pierogi rzucić na wodę i gotować jak zwykle, póki nie spłyną; wyjąć je następnie ostrożnie łyżką dziurkowaną i ułożyć na półmisku; podać z cukrem i kwaśną śmietaną. Należy pamiętać, że pierogi z owocami rosną. Takie same pierogi robić można z wiśniami czarnymi bardzo dojrzałymi—po wyjęciu pestek i odlaniu soku.

Kluski z makiem. 4 osoby. Pół kwarty maku oczyszczonego z piasku oparzyć wrzątkiem w ilości pół kwarty i tak go zostawić na wolnéj płycie przykryty przez godzinę. Następnie brać go po kilka łyżek i wiercić wałkiem w donicy, dosypując potroszę ¼ funta cukru. Ciasto zaczynić jak na łazanki, rozwałkować niezbyt cienko i pokrajać w wązkie paseczki dlugie na cal. Kluski te rzucić na wrzątek i gotować;

gdy spłyną, odcedzić i przelać zimną wodą, wymięszać z miazgą makową i wydać ostudzone na stół.

Legumina makowa. 4 osoby. Dużą montową bułkę, np. za 10 groszy, obetrzeć ze skórki, pokrajać w drobne kostki i ułożyć na misy warstwą; na to położyć warstwę oparzonego, uwierconego i wymięszanego z cukrem i migdałami maku; na to znowu warstwę bułki i znowu maku. Powtarzać się to powinno razy kilka, aż do ułożenia się wysokiéj babki. Babkę polać słodką śmietanką, cukrem zaprawioną. Polewać należy potrochu, aby bułka pęczniała, a śmietanka na spód nie przesiąkła, ale w bułkę wsiąkała. Zrobiona stać powinna parę godzin co najmniéj, aby się utworzyła jedna miazga.

Mleko makowe. 4 osoby. ½ kwarty białego lub sinego maku opłókać kilkakrotnie w wodzie, nalać ½ kwartą wrzątku i moczyć przez kilka godzin. Następnie uwiercić go, polewając nieco słodką śmietanką, przecedzić przez sitko i zmięszać z cukrem do smaku. Wziąć bułek czerstwych, obetrzeć ze skórki, pokrajać w kostkę, nalać śmietanką makową, aby napęczniały, ułożyć na misie i osypać odrobiną cynamonu. Na funt maku brać kwartę dobréj smietanki i pół funta cukru.

KOMPUTY.

Jak wszystkie potrawy jarskie, tak i owoce wyłącznie gotować trzeba w naczyniach kamiennych. Do świeżych owoców wody nie dodawać. Owoce suszone natomiast moczyć trzeba suto w wodzie, żeby dobrze napęczniały, nim je się wstawi. Sok z owoców powinien być zawiesisty. Sok komputowy z owoców suszonych zaprawić można łyżką mąki ziemniaczanéj, rozprowadzonéj w zimnéj wodzie; baczyć należy w takim razie, żeby posoka zbyt nie zgęstniała.

Komput z jabłek. 4 osoby. Jabłka, łatwo rozgotowujące się, obrać, pokrajać na 4 części, oczyścić z ośrodka, obmyć, nastawić zimną wodą i rozgotować ze skórką pomarańczową. Następnie jabłka rozetrzeć łyżką drewnianą, wyłożyć komput na misę, ubrać poszatkowanymi migdałami, wystudzić i podać. Taki sam komput upiec można w piecu w misce porcelanowéj, zaprawiwszy go pianą z 4 jaj i z roztartych migdałów.

Komput z gruszek. Obrać gruszki, przekrojić na połowy, zostawiając ogonki; wstawić z zimną wodą zaprawioną cukrem, i gotować przez 2 — 3 godzin, aż zmiękną i zrumienią się. Im dłużéj się gotują, tym bardziéj się rumienią. W końcu wylać je na misę, ubrać, wystudzić i podać.

Śliwki duszone. Świeże śliwki obmyć, pestki wyjąć i udusić bez wody we własnym soku.

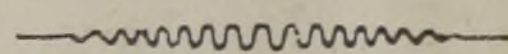
Brzoskwinie i morele. Ściągnąć z nich skórkę, pestki wyjąć i gotować przez 10 minut z odrobiną cukru, małą ilością wody i kilkoma pestkami. Nie powinny rozpaść się. Owoce wyłożyć na misę, sok z nich jeszcze cokolwiek przegotować, polać nim komput, wystudzić i podać.

Pigwy. Obrać je cienko, przekrojić, oczyścić z ośrodka, wstawić z zimną wodą, cukrem i ośrodkami, i ugotować. Następnie pigwy wyjąć, sok jeszcze przegotować i polać nim komput przez sito. Ziarnka dają pigwom czerwonawą barwę.

Borówki. Przebrać, nadgniłe i niedojrzałe wyrzucić, przemyć, odcedzić, wstawić z zimną wodą i cukrem do smaku, i ugotować.

Suszone śliwki, jabłka, wiśnie i gruszki. W przeddzień obmyć, nalać w naczyniu porcelanowym zimną wodą na 3 palce nad nimi i przykryć. Nazajutrz wstawić owoce w téj saméj wodzie, dodać skórki pomarańczowéj i ugotować (1½ godziny) na wolnym ogniu. Gdyby sok nie był dość zawiesisty, zaprawić go mąką ziemniaczaną. Cukru dodawać nie trzeba, gdyż same ze siebie powinny być dość słodkie. Uwaga ta ważną jest, zwłaszcza dla słabych, gdyż przez zbytnie słodzenie, łatwo narazić się można na kwasy.

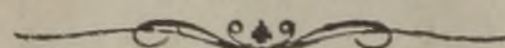
Sałata z jabłek. Miękkie jabłka obrać, pokrajać w cienkie plasterki, zmięszać je z drobno pokrajanymi kawałkami pomarańcz i ich sokiem, posypać mięszaninę cukrem i dodać cokolwiek zimnéj wody. Tak zostawić potrawę przez kilka godzin w spokoju. Podając, ubrać sałatę pokrajaną w plasterki pomarańczą, lub mandarynką.



Tatarczuchy, czyli chleb tatarczany. Sparzyć garniec grubej mąki tatarczanéj wrzącą wodą, zamięszać na ciasto i, gdy wystygnie, wlać w nie zimnéj wody, rozrobić na rzadko i wymięszać rozczynem jednego łuta drożdży. Gdy ciasto się ruszy, przerabiać je dopóty, aż żadnych już nie będzie grudek. Następnie wylać rzadkie to ciasto na łopatę posypaną osypką lub mąką razową, albo téż wlać je do wysmarowanéj wodą brytwanny i wsunąć w gorący piec. Jeżeli piec za zimny, to tatarczuch się nie zarumieni i popęka.

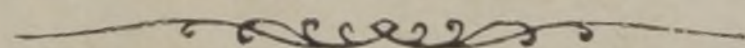
Stolicą mąki tatarczanéj jest Skała w powiecie olkuskim. Utrzymują, że: „jak człek je tatarczuchy, to nie ma robaków.“ W miejsce

drożdży radziłbym użyć rozczynu dyniowego; gdyby to doświadczenie się udało, wypiek na tym zyskałby, gdyż nie zawierałby zwykłego szkodliwego zaroju.



Dzieła jak niniejsze, zyskać mogą jedynie przez *uproszczenie*, a tracą przez zwykłe wzbogacanie w nowych wydaniach. *Im więcéj prostoty, tym więcéj prawdy*. Gospodyniom wszystkich krajów słowiańskich wielce będę obowiązany za nadesłanie mi przepisów na potrawy *proste* a *smaczne* i *tanie*, zwłaszcza narodowe, którymi zbyt sztuczne zastąpić by można. Pożądane też jest uproszczenie przepisów tu pomieszczonych, które, czuję to dobrze, nieraz są o wiele za kłopotliwe i kosztowne. Rady swe i wskazówki, jak również wiadomości o jarstwie w danéj okolicy proszę mi przysyłać pod adresem następującym:

Pologne russe—	Wielmożny Moes-Oskragiełło—
Warszawa—	na ręce księgarza
Miodowa 6.	pana G. Sennewalda.



PRZYPISKI.

O wyskoku. 1. W przeciągu lat 12, od roku 1870—1881, wydano w Wielkiej Brytaniji na napoje wyskokowe 1,609,241,534 funtów sterlingów, czyli 16,092,415,340 rubli srebrem—t. j. 134,103,461 funtów rocznie; wypada tedy na jednego mieszkańca (33 milijonów) 48 funtów, czyli 4 funty rocznie, t. j. 40 rubli. Licząc na to, że większość kobiet i dzieci mało pije, przeto wydatek na napoje wyskokowe jednego Anglika dorosłego obliczyć można rocznie na 160 rubli.

Cały dług narodowy angielski wynosi 768 milijonów funtów sterl., a cała wartość dróg żelaznych 728 milijonów; zatym w przeciągu tych lat 12 Anglicy wydali na wódki, wina i piwo sumę, którąby im pozwoliła spłacić cały dług państwowy i zakupić wszystkie drogi żelazne swej ojczyzny. Przepito jednocześnie sumy, któreby wystarczyły na opłacenie komornego wszystkich domow (70 milijonów rocznie) i dzierżawy wszystkich gruntów—(60 mil. f. st.). Podczas kiedy na chleb wydają w wielkiéj Brytaniji 70 mil. funt., na masło i sér 27,500,000 f. st., na mleko 26 mil., to na same gorące trunki wydano więcéj o 10 milijonów funtów st. rocznie, aniżeli na owe użyteczne przedmioty spożywcze. Gdyby słód, cukier, ziemniaki, zboże i t. p., używane na fabrykacyją gorących trunków, obrócono na żywność, zaoszczędzonoby corocznie w ten sposów 88,420,525 funtów st. W przeciągu dwunastoletniego okresu, objętego powyższym wykazem, stracono 960,000,000 korców zboża, któreby mogło żywić społeczeństwo.

Moralne straty nie dają się porównać z materyjalnymi. 300,000 aresztowań pijaków, mimo łagodności policyi, dowodzi, jakie rozmiary przybiera ten nałóg. Z 1,011,339 osób, znajdujących się w potrzebie wsparcia ze strony parafiji, większa połowa popadla w swą nędzę z pijaństwa. Statystyka kryminalna takie same przedstawia wyniki. W roku 1880 było 850,000 przestępstw i zbrodni sądzonych przez trybunały Wielkiej Brytaniji; 309,000 przypisywano pijaństwu a z nich 180,000 wywołało nepaści i zbrodni. Statystyka chorób, pomięszania zmysłów i przedwczesnych śmierci daje liczby, które uzupełniają powyższe. — Gdy pierszy minister angielski Gladstone wypowiedział w mowie swéj parlamentarnéj z d. 5 marca 1880 r. publicznie zdanie, że ani wojny, ani zarazy, ani głody nie sprowadziły takiej nędzy na ludzkość w ogóle, a na Angliją w szczególe, co pijaństwo, wypowiedział on upokarzającą, ale *niezbitą prawdę*. Podczas gdy liczba szynków, karczem i zakładów sprzedających gorące trunki była w 1860 roku 156,703, w roku 1876 wzrosła do 180,237. Gdy w r. 1830 parlament zawotował „Beer Bill,“ uczynił to, ażeby zmniejszyć używanie gorących trunków. Podczas jednak kiedy wówczas przecięciowo każdy Anglik pił rocznie trunków gorących za 2 funty 13 szylingów, obecnie przepija 4 funty i 3 szylingi. Piwo nie tylko nie zmniejszyło używania wódek, ale powiększyło je znacznie.—Mscisł. Trepka „Rzecz o Socyjalizmie tom II str. 164—166.

2. Spożywanie piwa w Monachijum podniosło się obecnie do ilości 566 litrów, czyli kwart od osoby na rok! W Berlinie do 160, w Wiedniu do 145.— Vegeterische Rundschau 1888 Nr. 1, str. 24.

3. W dniu 5 Grudnia r. 1887 wniesiono do parlamentu niemieckiego zamysł do prawa mającego zabronić używania do „fabrykacyji,“ „wychowania“ i „poprawiania“ win, szkodliwych tworzyw, jak nieczysty spirytus, kwas salicylowy, ołów, związki ołowiowe, magneziowe, barowe, gliceryna, barwniki smołowe i t. p. Poseł Bamberger wtedy się odezwał: „Jeżeli chcecie zmusić ludzi do tego, żeby na etykiecie butelki czytali „to wino poprawione zostało sztucznym sposobem“, to przestaliby w ogóle pić takie wino.“ Prawo przepadło —mundus vult decipi....

4. Doktorowie Donnet w Bordeaux i E. Marandon w Dijon, którzy przez dlugi czas badali wpływ „zawodowego próbowania win“ na ustrój, choćby *bez połykania ich*, stwierdzili, że jakościowo równa się ten wpływ otruciu wyskokowemu w ogóle.

5. W całym świecie spożywają ludzie obecnie około 150 milijonów hektolitrów (po 100 kwart) piwa. Najwięcéj piją go Anglicy i Niemcy (rasa teutońska), bo około 90 milijonów do połowy — najmniéj zużywa piwa Rosyja bo 4½ milijona. W Angliji przypada na głowę 122 litrów piwa, w Niemczech 90, w Rosyji nie całe 5, we Włoszech 1/10. Saale-Zeitung 1888, Nr. 32 z „Bierbrauer.“

Nigdzie w świecie narkotyzm nie dosięgnął takich rozmiarów, jak w Angliji, nigdzie też odczyn (reakcyja) przeciw tym nadużyciom tak dzielnie się nie objawia, jak tamże, gdzie groźne skutki jego najbardziéj się ujawniły i w oczy biją. Najwięcéj mięsa, zwłaszcza surowego, najwięcéj napojów wyskokowych,* najwięcéj tytoniu, kawy, herbaty i t. d. spożywa Anglija; największe sobkowstwo, krwiożerczość ją cechują; najbardziéj ją trapią choroby, zwłaszcza suchoty, pauperyzm i nędza wszelaka fizyczna i społeczna. Z drugiéj zaś strony najbardziéj w Angliji kwitnie sport wszelakiego rodzaju, jarstwo i propaganda wstrzemięźliwości mające rozwój fizyczny i przeciwdziałanie złemu na celu.— O.

* Anglija przezwaną została „the drung nation“ t. j. „pijany naród.“

SKOROWIDZ.

DLA WIADOMOŚCI.

Chleb jarski wypieka „Pierwsza Warszawska Piekarnią Mechaniczna" pp. Kropiwnickiego i S-ki w Warszawie, pod mojim nadzorem i znamieniem (marką), zatwierdzonym przez departament handlu i przemysłu w Petersburgu w postaci znamienia znajdującego się na stronicy tytułowéj niniejszéj książki. Chleba jarskiego dostać można we wszystkich sklepach pomienionéj piekarni. Każdy bochenek zaopatrzony być musi w kartkę z mojim znamieniem, inaczéj zań nie ręczę.

Jadalni jarskiéj w Warszawie jeszcze niéma; lecz i o to się postaramy. Tymczasem przyjmuje stołowników na jarski stół, p. Wilczkowa przy ulicy Złotéj pod liczbą 3 blizko Marszałkowskiéj.

DZIEŁA JARSKIE I WEŁNIARSKIE

do nabycia w księgarni p. Sennewalda w Warszawie, Miodowa 6.

PO POLSKU:

Moes-Oskragiełło: **„Jarosz i Jarstwo"** (wegetaryjanizm). Przyczynki do nauki o pożywieniu wyłącznie roślinnym, jako jedynym środku wyzwolenia się od chorób fizycznych, moralnych i społecznych, słowem odrodzenia się rodzaju ludzkiego. Warszawa, 1884.

Moes-Oskragiełło: **„Tajniki Medycyny."** W książce téj wykazaną została cała bezpodstawność i niedołęztwo medycyny. Zabijająca medycynę krytyka poparta jest orzeczeniami najsłynniejszych lekarzów wszystkich wieków.

Moes-Oskragiełło: **„Odpowiedź na omowy jarstwa"** którą odparte zostały zarzuty dziennikarstwa polskiego, czynione jarstwu.

Moes-Oskragiełło: **„Jarstwo i wełniarstwo w dziejach Słowiańszczyzny"**, zawiera udowodnienie, że Słowianie od zarania bytu swego trzymali się obu systemów, i tej okoliczności zawdzięczali nadzwyczajną dawną swą siłę, wzrost olbrzymi, urodę, zdrowie niepospolite w ogole i wszystkie inne zalety.

Prof. G. Jaeger: **„Wełniarstwo"** zawiera naukowe uzasadnienie wełniarstwa.

W OBCYCH JĘZYKACH.

Kingsford, Anna dr. med.: **„The perfect way in diet."** A treatise advocating a return to the natural and ancient food of our race. London 1885. (Za pracę powyższą p. Kingsfordowa uzyskała tytuł doktora med.).

Graham, Sylwester, dr. med.: **„Lectures on the science of human life."** New York 1883.

Dzieło to jest najlepszą fizyjologiją ze stanowiska jarskiego.

Prof. Dr. G. Jaeger's Monatsblatt: **„Organ für Gesundheitspflege und Lebenslehre.** Stuttgart. (Miesięcznik poświęcony wełniarstwu).

„Zeitschrift des deutschen Vereins für volksverständliche Gesundheitspflege und für Naturheilkunde," przez zdrowodę (Naturarzt) **H. Canitza.**


BN
BIBLIOTEKA
NARODOWA


Biblioteka Narodowa
Warszawa
30001017844961